

كتابي



عش بحكمة  
تعش سليماً

Looloo  
www.dvd4arab.com

المؤسسة العربية الحديثة  
للطباعة والنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: ٢٠٠٤ - الطبعة الثانية: ٢٠٠٥

عبدالله مراد

LIVE WISELY  
LIVE WELL

By  
BERNARD  
DEAN

# عش بحکمت تعیس سلیما!

دکتر  
بیرنارد دیشار



Looboo

www.rivd@rmb.com

وقد كان أجدادنا يعيشون على الصيد ، ويعانون في الوقت نفسه الخوف من أن يصادوا .. وكانوا في قرارهم من مطاردتهم بسعدون بأن يقتاتوا بالفواكه البرية والأعشاب .. ثم أخذت الوفرة والنقص في الأغذية يتناوبان .. الوفرة في فترات متناقصة ، والنقص في فترات متزايدة .. حتى أصبحت فترات المجاعات مألوفة .. وحتى في تلك الأيام كانت الأوبئة تستشري فتقضي على الناس ..

وكان أجدادنا الأولون ، أولئك البدائيون الوحشيون ، معرضين لقوى الطبيعة دون ما حماية .. فكانت حياة الفرد منهم مكرسة لتوفير الحماية لأسرته ولنفسه . وكانت حواسه ومداركه مرهفة ، وعظمه وعضلاته قوية دائمة التدريب ، وذمته بقطر ، فراح يسعى بالذكاء والدهاء لتوفير ما يحل محل ما أمسكه الطبيعة عنه .. وهكذا مضى يكافح في سبيل سموه على ما عدها ، حتى غدا سيد المخلوقات . وظل الإنسان الذي لم يذهب ضحية للأوبئة ، أو الجراح ، أو النكبات ، سليما لا عيب فيه .. فكانت الصحة هي الشرط الأساسي للحياة نفسها .

ولا ندري إلى متى دامت هذه الحياة البرية ، غير المستقرة ، التي عاشها أجدادنا .. فإن الجنس البشري لم يدخل التاريخ إلا يوم كف عن حياة التنقل والترحال .. وكانت الزراعة هي بداية الحضارة ، وقد ارتبط بها بناء الدور للسكنى ، وللعمل ، ولما هو أسوأ من ذلك ، كالعالمات الآلية .. ونبت الحضارة فتأخذت أشكالاً مختلفة ، كالحرف اليدوية والحرفة .. ثم

### الطبيعة خير علاج

رغم تقدم الطب ، والعلوم ، والحنية — على مر السنين — فما تزال الطبيعة ، وستظل ، العامل الأول في شفاء الإنسان من علله واسقامه ، وحفظ صحته في مواجهة كل عوامل الفناء . ومن هنا رأيت أن أقدم لك أحدث كتاب في ايضاح أساليب العلاج الطبيعي ، ممززا في الوقت نفسه نصيحة مؤلفه بوجوب استئناسك برأي طبيبك الخاص قبل اتباع ما جاء فيه . لا سيما إذا كنت ضعيف البنية ..

### تقدمة

ظل الإنسان آلاف السنين يكافح في شدة ودأب ضد قوى الطبيعة ، في سبيل وجوده .. فلقد كانت الريح والعاصفة ، والحرارة والبرودة ، والماء والجفاف ، والثلج والجليد ، بل حتى الأرض نفسها بما يكن فيها من زلازل ونار ، مصادر خطر مستمر للحياة والصحة .. وكربلائه من الحيوان ، مضى الإنسان يهيم على سطح الأرض سعيا وراء قوته البويى ، متسلحا بالدهاء والقوة الفاشية .. كان بيته كهنا ، من صنع الطبيعة أو من حفر يديه .. وغذاؤه مجا نينا — فما عرف إعداد الطعام إلا بعد اكتشاف النار ، وكان مضطرا إلى أن يقطع بها تهيه الطبيعة .

ظهرت الفنون والعلوم ، وبدأت التربية تحتل مركزا رئيسيا في الحضارة .. ثم غدت الحضارة والتربية والدين عناصر لا تنفصل ، تفلقت جذورها في الأرض ، وراحت تكافح كي تشرئب وتسنو نحو السماء .. نحو الله .. وكان الناس أصحاء ، سعداء ..

### نشأة الأسرة والبيت والمجتمع

وازداد رقى الطباع ، وتوفرت أسباب الراحة ، فازداد الوقت الذي يمارس الإنسان فيه حياة غير مضطربة ، بين أسرته ومجتمعه .. ومن ثم بسطت الحضارة أجنحتها .. وما لبثت المدنية ان تسلكت رويدا ، ولم تعد ثمة حاجة للقلق والتوجس من الطبيعة التي غدت - بوجه عام - غير ضارة : فقد توفر البيت الدافئ الذي يقي من الريح والبرد والعاصفة ، والذي يضم الغذاء الوفير ، والذي تحمي جدرانها من الحيوانات المفترسة أو العصابات السارقة .. أما العناصر التي كانت مبعث خوف ، والتي كان التحوط منها يضطر الإنسان للبقاء قويا سليم الصحة ، فقد غدت موضوع بحوث علمية لتجربتها من أخطارها وأسرارها ، ودفعها لخدمة غايات الإنسان الخاصة والمساوية .. فتلاشى التواضع والاحترام اللذان كان الإنسان يديهما أمام أسرار الطبيعة وسبواها ، وحلت محلها رغبة في الكشف عن هذه الأسرار جميعا ، ومعرفة كل شيء ، ومن ثم السيطرة على كل شيء .. فأمكن تحقيق اكتشافات ومخترعات مدهشة ، وذلك موارد الطاقة التي تلب استغلالها أسلوب معيشة الإنسان من أساسه ، فأصبح لدينا



الضوء والدفع .. وأصبحتنا نسيطر على البخار والكهرباء ..  
وجعلنا المياه تخدعنا .. وصارت عندنا اليوم آلات تنتج لنا  
ما نرغب فيه كما لو كانت عبيدا لنا !

### الدينية تضعف الصحة !

ولكن نسبنا شيئا واحدا ، هو أن الطبيعة لم تمنح شيئا  
بدون مقابل .. فعلينا أن ندفع الثمن من دينا ، وعرقنا ،  
وصحتنا ، وقوتنا .. لقد تحدينا الطبيعة واستخدمنا العنف  
معها ، غررت علينا ردا واضحا : جعلتنا ننحط ونصاب  
بالأمراض .. وسيطرت علينا الدينية المغالى فيها ، غدمرت  
الجزء الطفيف الذي بقي لنا من الصحة .. فهل لا يزال  
في الإمكان أن ننقذ أنفسنا ؟ .. نعم ، إذا رغبنا مخلصين في  
ذلك .. ولن يكون إنقاذنا بترديد عبارة « العودة إلى الطبيعة »  
.. فلا يتصور سوى الحقيق أننا نستطيع أن نمسود إلى  
وحشية العصور البدائية ، فلقد سدت الطريق إلى ذلك إلى  
الأبد ! — وإنما نحن نعيش اليوم في العالم الآلى الذى لا روح  
له ، وعلينا أن نرى كيف نتلاءم معه دون ما ضرر دائم بحقيق  
بنا ..

أجل ، لا يزال ثمة سبيل إلى حل المشكلة ، فيها تبقى لدينا  
من قوة ومن صحة مدخرة ، يجب أن نعالج الأمور بحكمة  
ودراية ، وأن ننمى ونزيد مواردها ، كي نستطيع أن نواجهه  
أخطار الحياة .. ولنستمد من الحضارة الوسائل لذلك ،  
ولنتقبل ما نوهب من مؤهلات طيبة ، ونقتادى الانحدار  
والانحطاط .. ومن الطبيعة — أيضا — يجب أن نستمد تلك

القوى التى تساعدنا على حفظ صحتنا ، وأن نكون على حذر  
من القوى المدمرة .. لننخذ خطانا بحكمة وتعتل وإدراك ..  
وعلينا أن نتقضى التطرف ، وتؤدى كل يوم ما تدعو الحاجة  
إلى أدائه . إن كل شيء نأتينا به الحياة ينطوى على خير كما  
ينطوى على شر ، وعلينا وحدها يتوقف اختيار أى الجانبين !

### المرض نتيجة لأسلوب المعيشة الخاطئ !

وكل شيء مما يصون الصحة ، يستطيع أيضا أن يرد الصحة  
لأولئك المرضى عملا ، فما المرض سوى تعبير عن اختلال  
التوازن في نظامنا العضوى ووظائف أعضائنا .. وكل اختلال  
ينبعث من تغلب القوى السلبية والمدمرة على القوى الإيجابية  
والإنشائية ... والواقع أننا نملك في أماننا كثيرا حقيقيا  
من القوى الإيجابية — التى نسميها طاقة أو نشاطا أو حيوية  
— وطالما حرصنا على ألا نفعل ما يضعف هذا « الطبيب  
الداخلي » بمادات المعيشة الخاطئة ، فلن يقوى أى عدو  
خارجى على أن يمسنا بأذى ! .. فالمرض إذن نتيجة لنهج  
رائف ، غير طبيعى ، في معيشتنا .. كذلك علينا أن نحو  
الإخطاء التى كان آباؤنا يمارسونها في عيشهم ، وهذا أعق  
ما في نظرية الوراثة : فالمرض لا يورث ، ولكننا نرث قوة  
مقاومة للمرض تكون قد أوهنت .. وإذا واصلنا أسلوب  
المعيشة الخاطئ الذى ورثناه ، فإن القدر لا يلبث أن يقهرنا  
بالمريض ، طال الزمن أو قصر .. وإذن فلا سبيل لمغالبة الداء  
— إذا عرفنا هذه الحقيقة — إلا بالتخلي عن أسلوبنا الخاطئ في  
المعيشة ، وبالتفاهج أسلوب جديد .. الأسلوب السليم ..



عقل داء هو مظهر لازمة في حياة المرء ، وواجبنا — بمعونة الطبيب — أن نستبدل بالعادات التي تبني الداء ، عادات تغالب الداء ، وتحفظ علينا دائما صحتنا الطبيعية ..

### العناصر الرئيسية للصحة الطبيعية

إننا أبناء الأرض ، ونحن مرتبطون بها .. فالأرض تغذيها ، وخلق بنا أن نخصص بدقة ما إذا كنا قد أحسننا استخدام العطايا التي وهبنا إياها ، أو التي اضطررنا لانتزاعها بجهدنا وعرقنا ؟ .. إن الأرض تتألف من التربة ، والماء ، والهواء .. وكل حياة على الأرض أو فيها تدن بأصلها ووجودها للشمس ، بمبعث الضوء والدفع .. صحيح أننا أبناء الأرض ، ولكننا أيضا من صنع الهواء والنور ، فكل منهما ضروري لنا كالتوت اليومي .. وعلينا يتوقف ما إذا شئنا أن نفيد من هذه القوى بحكمة ، أو ما إذا كنا نهمتها ونسيه استعمالها .. فمهمتنا هي أن ننمي هذه الكنوز الكامنة ، وأن نستخدمها في سبيل صحتنا ..

والعلاج بالطبيعة قديم قدم عمر التلال .. ومع ذلك فإن حقائقه تهوى مرارا وتكرارا في طبقات نفسيان البشر .. فالتناس ما نعتقوا يعتقدون — ولا يزالون يعتقدون — أنهم أمهر من الطبيعة ، أهمهم ، وهم لذلك قد اتصوا — ولا يزالون يتصون — عن جنة السعادة ، والصحة السليمة .. لأن الصحة المطلقة هي وحدها التي تمثل السعادة .. ولم يثاق عن مسلك أكثرية الناس حتى اليوم ، سوى التعاسة والمرض .. غلبي متى تظل نفور هائمين حول الهوة الخطرة ، متخبطين في

الظلام .. فلنعد ، أخيرا إلى المنابع الضالدة لصحتنا وقوانا .. ولنذكر أنه إلى جانب الهواء والنور والشمس والماء ، فإن ضبط التوازن والتناسب بين الراحة والحركة ، يعد عنصرا رئيسيا في حالتنا الصحية ..

### الفصل الأول

## الهواء ، والضوء ، والشمس

« لا مجال للطبيب ، حينما يدخل الهواء وضوء الشمس »

كتب بنجامين فرانكلين — الذي كان في مقدمة ملابح المجاهدين في سبيل استقلال أمريكا — إلى صديقه الدكتور دوبرج في سنة ١٧٥٠ يقول : « وجدت الأنسب لجسدي أن استحم بعناصر أخرى غير الماء البارد ، وأمنى بذلك : الهواء الطلق .. لذلك استيقظ في كل صباح فأجلس في غرني اقرأ أو أكتب وأتأ عار نهيا ، لنصف ساعة أو ساعة — ثم للفصل — إذ لا بأس بحمام الهواء إطلاقا .. وما وجدت آثارا سيئة لهذه العادة ، بل صدقني إذا قلت إنها ليست فقط غير ضارة بصحتي ، بل إنها على العكس تساهم في صونها ! »

ولقد كانت حمامات الهواء والشمس معروفة لدى قدماء الإغريق والرومان ، ثم قل فكرها في العصور الوسطى ، لكن بعض الألمان والفرنسيين عادوا فبدأ بين سنتي ١٧٥٠ و ١٨٥٠ ينصحون بها كعلاج لقرحة المسنن .. ولين نظام دواء المناصل ، وشل العظام والمفاصل .. وبألبت ضوء الشمس

والهواء أن أصبحا منذ سنة ١٩٠٠ علاجاً هاماً للسبل الرئوي في بعض مراكز الاستشفاء مثل « انجادين » .. كما بدأ الدكتور « روليه » وقتئذ ذلك النظام الموفق الذي وضعه لاستغلال الهواء — والشمس بوجه خاص — في علاج مل القدد والعظام والمفاصل في « ليبس » ، بالقرب من « مونرو » .. وسرعان ما أصبحت سويسرا بلداً مثالياً رائعاً للمصحات التي تتبع وسائل العلاج الطبيعي .

### الحمامات الهوائية

ولا يعني أن أصف النظام المتبع في المصحات ، فأهم من ذلك أن أطلع أولئك الراغبين في حفظ صحتهم وعافيتهم ، على كيفية القيام بحمام الهواء في البيت ، دون تبديد لا مبرر له في الوقت أو المال ..

يبدأ الإنسان حمام الهواء بتهوية غرفة النوم ، فلا بد من أن تبقى نوافذها مفتوحة — على مصراعها أو جزئياً — حتى في الليل ، اللهم إلا في فترات اشتداد البرد .. وعندها يستيقظ المرء ، عليه أن يتملى بضع مرات في غراشه ، حتى يشمر بأن كل عضو في جسمه قد أخذ حظاً من الحركة .. ثم يطرح عنه اللغطا ويقف فيخلع عنه ثوب النوم ، ويخطو إلى النافذة عارياً ، حيث يستشق الهواء مراراً في عمق ، ويرسله أيضاً في زفير عميق .. ويعود إلى داخل الحجرة غيمض يتحرك في أرجائها ويدلك ساقيه وذراعيه وصدره وبطنه وظهره بيديه أو بمنشفة ، في حركات متعاقبة ، أو صفعات خفيفة ..

وهو ملق في الشهيق والزفير لأنهما رياضة الرئتين .. وخير طريقة هي أن يقرن المرء حمام الهواء ببرنامج للتدريبات الرياضية يختاره كما يحلو له ويلأه ، بحيث يكون فيه تمرين كاف للعضلات والمجموعات العضلية على التوالي ..

وليس معنى ذلك أن يجهد نفسه في تدريبات لكل الاعضاء والعضلات في صباح واحد ، بل يمكن تقسيم ذلك على أيام الأسبوع ، إن لم نقل على أسابيع . ولا بد من فترات للراحة ، فإن الراحة ذات أهمية كبرى . كذلك ينبغي للإنسان ألا يدع نفسه غريسة لرعشة البرد ، بل يجب أن يظل دافئاً ، فإذا أحس بقشعريرة وجب عليه أن يكف عن التدريبات وأن يندس في غراشه ..

ويجب ألا يستغرق الحمام الهوائي الأول أكثر من دقائق ، على أن يطول الزمن شيئاً فشيئاً ، حتى يمتد إلى خمس عشرة دقيقة ، وفي هذا الكفاية .. فإذا شعر فيما بعد أنه لا يقوى على الاحتمال طيلة هذه الفترة ، فليتنصها .. إذ أن المهم هو تعريض الجسم وهو عار للهواء ، بعد الفراش الدافئ .. وعندما ينتهي الحمام الهوائي ، فللمرء أن يعود إلى غراشه ، أو يرتدى ملابسه ويقوم بنزهة قصيرة على القدمين ، أو ببعض الأعمال البدنية .. ويستطيع إذا ما اعتاد حمام الهواء أن يجلس إلى مكتبه عارياً ، أو في غلالة رقيقة ، ليؤدي بعض أعماله ، على أن يكف الوقت الذي يقضيه هكذا ولتقل الحرارة الجو أو برودته .. وإذا كانت نهاره حاراً ، فيجمل به في الصيف أن يقوم ببعض أعمال

« البنطلون » فقط — ومن الطبيعي أن حمام الهواء خارج الجدران أفضل منه في غرفة النوم ، لأن استطاع إليه سبيلا ..

### استشر طبيبا إن كنت ضعيف البنية

وإذا كان الحمام الهوائي الكامل متعذرا ، فنى وسع المرء أن يتنح بحمام جزئى ، كان يسير وساقاه عاريتان ، متعلعا نعلين خفيفين — سندا — أو حافيا .. فالمشى على هذه الصورة علاج رائع ، يقضى على برودة القدمين وعرقتهما وكل ما يخل بالدورة الدموية . والشخص الذى يسير فى اليوم الحار وهو مرتد جوربيه ونعليه ، لا يلبث أن يتعرض للإصابة بالبرد ، من جراء تفقد العرق من قدميه .. كذلك يجب أن تترك الذراعان عاريتين معرضتين للهواء . ويحسن فى الصيف التريض مشيا ، فى سروال قصير « شورت » .. كما يخلق بالمرء فى داره أن يعرض ما استطاع من أعضاء جسمه للهواء .

على أنه ينبغى للمبتدئ الذى لا عهد له بحمامات الهواء ، والذى لا يطمئن إلى حال صحته ، أن يستشير طبيبا فى البداية — إذ لا بد من أن يتنشى الحمام الهوائي مع الحالة الصحية — ولقد كان بنجامين فرانكلين ضعيف البنية ، كما يفهم من إشارته إلى عدم احتماله الماء البارد ، ومن ثم فالأمر يتوقف على وجهة نظر الإنسان إلى قدرته ومدى احتماله .. وما يصلح لمرء ، لا يتحتم أن يصلح لآخر ..

ولا تقتصر أهمية الحمام الهوائي على قضائه على المرض وحده ، بل إنه يقوى الجسم إلى درجة كبيرة ، أو بمعنى آخر ، يهيئ المرء ليتلاءم مع المحيط الذى يعيش فيه ، فيقل ميله إلى المرض .. فهو والحال هذه ذو أثر وقائى .. ومن ثم كان من الضرورى للمرء أن يتخير ثيابه بحيث تسمح للهواء بأن يتغللها ويصل إلى الجسم ، إذ يجب أن تتاح للهواء منافذ إلى الجسم ، وأن تتاح للعرق منافذ إلى الخارج . لذلك يحسن أن تكون سراويل الداخلية قصيرة وفضفاضة ، وأن تتخذ من القطن أو الصوف أو القطن . وأن تكون الجوارب قصيرة وبدون حمالات تحيط بالعضلات .. وأن يبقى الجزء العلوى من الساق — أى ما حول الركبة — والجزء السفلى من الفخذ عاريتين .. وخير وقاية من البرد أن تكون الثياب العليا سمكية بعض الشيء — ومن الطبيعى أن تكون الثياب ثقيلة فى الشتاء عنها فى الصيف — وكذلك الحذاء بالنسبة للقدمين ، فحذاء البرد الذى يصيبيهما قد يضر بالجسم — لا سيما مطلقة البطن — ضررا ربما استمر طول العمر .. على أن ذلك ينبغى ألا يمنع التخفيف من النعال الثقيلة — كالشبشب الصوف — فى داخل المنزل فى الشتاء ، ليتاح للقدمين أن تحصلا على تهوية كافية ..

### الجسم ينبغى أن يالف تقلب الطقس

وآخر وقت للمبتدئين فى الحمامات الهوائية ، هو الشهور التى تهتمز باعتدال الجو ، على أن تكون فترات الحمام قصيرة ، ثم تهتد تدريجيا .. فلا يلبث الشخص الذى لدى المرء



بالصحة ان يعود إليه ، وذلك لأن استعادة الفريزة الصحية — في حد ذاتها — مهمة وهندف للأسلوب الطبيعى للمعيشة ..  
 وحمات الهواء تساعد المرء على أن يعتاد الهواء الطلق النقي ..  
 والواقع أننا يجب أن نتعود احتمال الهواء الحار ، والدافئ ، والبارد على السواء .. وان نتعلم كيف نتحمل الهواء العاصف ، احتمالنا للهواء الجاف ، أو الهواء الرطب .  
 ومن العجيب أن الجسد يكيف نفسه بسرعة ، فلا يلبث في بضعة شهور أن يالف تحمل تقلبات الجو ويستشعر لذة في اجتيازها . ولابد للإنسان في سبيل الفاية من أن يتذرع بالعزيمة ، على أن يتفادى المغالة ، ويتجنب الحالات المتطرفة من التقلبات ..

نعم ، يجب أن نتعلم كيف نعود إلى مواجهة الريح والزوايع .. وان المشى على القدمين ساعة على الأقل — في كل يوم ، وفي أى الأحوال الجوية — رياضة تقوى في الوقت ذاته اعضائنا وعضلاتنا . ومثل هذا المشى لا ينبغي أن يكون متراخيا ، ولا سريعا في عصبية ، وإنما يجب أن نراعى في سيرنا بفرض الرياضة أن نتيح لكل عضلة في جسمننا أن تتحرك وتعمل ، فنبعث المشى فينا دفئا وراحة .. ولنحرص خلال ذلك على التنفس في عمق ، شهيقا وزفيرا .. وأن نمضى في رياضتنا صيفا وشتاء ، فما ينبغي أن يصدنا الشتاء ، وغاية ما في الأمر أن نكتفى إذا ما اشتمت وطاة الجو بان نمارس حمام الهواء في غرفة النوم ، بدلا من الخارج ..

## حمات الهواء تقوى مقاومة الجسم

واذكر أنه جاعنى مرة مريض ، في الأربعين من عمره ، يشكو من أنه يصاب بالبرد في كافة فصول السنة ، وان أنه تبار هوائى يورثه زكايما ، وأنه عند تقلبات الفصول يكون في أسوأ الحالات .. ووجدته ضئيل الجسم ، نحيل ، ضعيفا .. وكان يكره الاستحمام بالماء الساخن أو البارد ، ويكتفى بالماء الدافئ .. فحريت عليه الاستحمام بالماء الدافئ ، وأمرته بان يكتفى بان يحك جسده — مرتين في الأسبوع — بفرشاة أو ليفة أو اسفنجة جافة ، حتى تحمر البشرة ويسرى الدفء في الجسم .. كما نصحته بممارسة حمات الهواء في غرفة النوم ، مكتفيا في البداية بتعرية الجزء العلوى من جسده ، على أن يصل إلى العرى التام تدريجيا ، وان يقرن ذلك بتنفس عميق ، وتمارين رياضية خفيفة ..

وبدا في تنفيذ هذا البرنامج في شهر يونيو ، فلم يصب بالزكام حتى الخريف ، وعندما أصيب به بعد ذلك تغلب عليه بسهولة ، ولم يكف عن حمات الهواء ، فشعر بتحسّن في صحته .. ثم واصل الحمات في الشتاء ، فلم يواته الزكام إلا مرة أخرى في الربيع ، انقضت بسرعة .. ولم يعد يصاب بصدا ، وأصبح يحظى بنوم مريح ، عميق .. ويحسن أن نذكر أنه ابتداء من شهر يوليو أصبح يمارس حمات هوائيا في الليل أيضا ، قبل النوم .. وأنه يقوم الخضوع في غذائه ، وحرّم البيض والدقيق الأبيض

## تشفى من الأرق والصداع

وتدل تجاربى على أن حمامات الهواء هى خير وسيلة لإعادة الصلة بين المريض والطبيعة فى حالات الضعف . وهى عامل مقو فى حالات الاضطرابات العصبية بوجه خاص ، وفى حالات الأرق ، والصداع العصبى ، واختلال الدورة الدموية ، إذ تقوى القلب وتنشط دورة الدم وتجدد الخلايا ..

ولا يجب أن ننسى أن الجلد عضو كبير للتنفس وتجدد الخلايا .. كما أن أعضاء التنفس الأصلية تنشط بدورها نشاطا رائعا بحمامات الهواء .. والمعروف أن التنفس فى الهواء البارد النقي يزداد عمقا وغزارة ، ويبعث شعورا بالانسراح والنشاط ، ومن ثم فإن أى زكام يصيب الجارى الهوائية — بما فى ذلك الأنف — يجب أن يقابل بالتعرض للهواء النقي بأسرع ما يمكن ، نهارا وليلا .. ولا ينبغي الاكتفاء بفتح نوافذ غرفة النوم ، إن أمكن .. بل إن الطبيب الألماني الدكتور « أوجست هيزلر » — فى كتابه « طبيب ريفى وعلاج طبيعى » — يذكر أنه أحرز نتائج طيبة بالنوم فى العراء ، على شريطة توفير الدفء للجسم فى رقاده ، وتغطيته بما يكفل هذا الدفء ، إذ يجب ألا يشعر بالبرد لحظة واحدة .. وفى هذه الحال يشفى المريض بفضل الجارى التنفسية التى تظهر باستمرار بالهواء النقي ، الطلق ..

## الحمامات الشمسية

لحمامات الشمس مفعول مقو غذ ، إذ أنها تزيد إلى حد كبير من النشاطات التى تبعثها حمامات الهواء . والواقع أننا

لا ندرك حتى الآن تفصيلات ما يجرى بالدقة داخل الجسم إذا ما تعرض لأشعة الشمس ، ولكننا نعرف بالتأكيد أن الشمس المشرقة تحدث ثورة حقيقية فى الأنسجة ، إذ توظف قوى ثابته ، فتثير إجراءات دفاعية ووقائية داخل الجسم ، وتعزز قوة المقاومة فى الجلد ، فتساعده على التنفس وعلى تجديد الأنسجة ، ومن ثم توظف قوى جديدة فعلا ..

فالشمس عامل من عوامل الشفاء ، ولكنه عامل ذو خطر مع ذلك ، ومن ثم فهو يتطلب الاحتراس الشديد ، لأنه إلى جانب الضرر الذى يحدثه من جراء احتراق البشرة ، فإنه يؤدي إلى كثير من الاضطرابات الأخرى مثل الفشيان ، ولغط القلب ، والارتعاش ، والحمى ، والصداع .. ولهذا يجب تغطية الرأس والقفا — مهما كبدنا ذلك — إذا شئنا أن نمارس الحمام الشمسى ..

## تعاقب حمامات الشمس والهواء

والعلاج بالشمس قديم قدم الإنسانية ذاتها ، ولكنه توارى فى ثأيا التسيان خلال العصور الوسطى .. وكان « أرنولد ريكل » السويسرى أول من دعا إلى العلاج بالهواء والشمس فى العصر الحديث ، إذ أقام مصحة لذلك فى سنة ١٨٥٥ ، وكان يسكن مرفضا فى « اكواخ للهواء » ذات تكييف خاص ، ويجبرهم على أن يعيشوا حفاة الأقدام ، ويعلق أهمية كبرى على ما للدفء من قوة شغائية ، حتى لقد كان يعمد إلى أخذات الحمى — اصطناعيا — بواسطة الحرارة .. وكما كان يؤكد أهمية تعاقب الحرارة والبرودة ..

ذلك على ما لتتووع الجو من آثار في قانون الطبيعة .. ومن ثم كان يستعمل حمامات الهواء البارد وحمامات الشمس على التعاقب .. فكان يحمل المريض على ممارسة حمام الهواء ، على أن يدفع نفسه خلال ذلك ببعض التدريبات الرياضية ، ثم يمارس الحمام الشمسي ، حتى إذا فرغ منه ، استحم بماء ساخن حتى يتقصد العرق من جسمه ، وعندئذ كان يلفه في « بطانية » ثم ينقله إلى الشمس ، ويحمله على أداء بعض التدريبات الرياضية تحت أشعتها ..

### « جدول » الحمامات الشمسية

ولقد أصبحت الحمامات الشمسية شائعة في أيها هذه ، وأصبح كل أمرئ يسعى إلى أن تلوح الشمس بشرته باللون الأسمر .. وهو لجهله يعرض نفسه للشمس ساعات طوالا .. وهذا خطأ لا يسكت عنه الطبيب ، إذ أن حمامات الشمس تتطلب من الحذر ضعف ما تتطلبه حمامات الهواء في بدايتها .. فلا يجب الإقبال عليهما دون استشارة طبيب .. وأولئك الذين لم يأنفوا الحياة في الشمس يجب أن يكتسبوا في البداية استعدادا لها ، عن طريق حمامات الهواء .. فإذا استكمل الشخص هذا الاستعداد ، وجب أن يبدأ بحمامات شمسية جزئية ، بأن يعرض قدميه وساقيه وركبتيه لأشعة الشمس ، مع مراعاة أن تكون جميعا متساوية في تعرضها للأشعة ، وذلك بتعريض سطحها الخارجي لخمس دقائق ، ثم يعرض السطح الداخلي خمس دقائق أخرى ، ثم يعرض كلا من الجانبين الأيمن والأيسر لخمس دقائق أيضا .. مع العناية

بتعريض باطن القدمين تعريضا كاملا للشمس .. وهكذا يستغرق الحمام الأول عشرين دقيقة ، يمكن تخفيضها في بعض الحالات ، كما يمكن زيادتها عند توفر الاحتمال ..

وتزداد الدقائق الخمس — التي يستغرقها تعريض كل سطح للشمس — بمعدل دقيقة في كل يوم ، حتى تصل إلى عشر دقائق ، أي أربعين دقيقة للحمام كله ، وإذ ذاك ، تمتد التعرية إلى الفخذين والبطن ، على أن يبدأ بتعريضها لخمس دقائق تزداد يوميا دقيقة واحدة ، كما جرى في العملية السابقة .. ثم يترك الجزء السفلي ليسترخ ، ويشرع في تعريض الجزء العلوي للشمس ، على أن تغطي الرأس ومؤخر العنق ، ويبدأ بتعريض الذراعين والكتفين ، ثم تمتد التعرية بعد خمسة أيام لتشمل كل الجزء العلوي حتى الردفين ، بالتدريج ..

وبهذه الطريقة يعتاد الجسم كله حمامات الشمس في ثلاثة أسابيع .. ثم يستريح المريض خمسة أيام ، على أن يواصل حمامات الهواء في الظل والشمس على التعاقب .. ويعقب ذلك تعريض الجسم كله للشمس ، مبتدئا بالظهر ، ثم البطن ، فالجانب الأيمن ، ثم الجانب الأيسر ، بحيث يستغرق تعريض كل منها خمس دقائق فقط ، تزداد يوميا بمعدل دقيقة ، بحيث يبلغ أمد الحمام بعد عشرة أيام ستين دقيقة كاملة للجسم بأسره .. ولا يجب أن تتجاوز مدة الحمام ستين دقيقة ، ولكن يمكن للمريض أن يمارس حمامات الشمس — لمدة ساعة — عشرة أيام متوالية ، ثم ينقطع عنها بعد ذلك .. أما حمامات

الشمس والعرق - التي كان يمارسها « ريكل » - فلا انصح بها ، على ضوء تجاربي .. وإن كنت أحيذ أن يعرق الإنسان - مرة في اليوم - لا نتيجة الشمس ، وإنما نتيجة التدريبات البدنية ، وبعض الأعمال العضلية في الهواء الطلق : كقطع الأخشاب ، وفلاحة البساتين ، والعمل في الحقول .. أما المرضى الضعفاء : فيمكنهم اجتلاب العرق بالحمامات الساخنة .

### لا بد من استشارة الطبيب ..

والواقع أنه كلما كانت حال المريض سيئة « كان ذلك آدمي إلى تنشيط قواه الدفاعية بعنف أكثر .. والشمس من المحفزات القوية ، وتركيب جسد المريض هو الذي يحدد مدى وكيفية العلاج ، ففي حالة ذي البنية القوية ، يمكن التقدم بخطى أسرع وآباد أطول مما في حالة ذي البنية الضعيفة .. ولا يتجلى النجاح الرائع للعلاج بالشمس إلا إذا كان يمارس بدقة تحت إشراف طبيب ، خبير .. والطريقة التي شرحناها ليست سوى طريقة وسطى يمكن لأي امرئ أن يمارسها دون ضرر .. بيد أن هناك أمراضاً تتطلب علاجاً أشد ، فبما أن يعود الجسد التعرض بأكمله لأشعة الشمس ، حتى يؤخذ في إطالة أمد هذا التعرض ، ببطء ، إلى أن يبلغ عدة ساعات في اليوم .. ويجب أن يكون العلاج في الصيف أقصر أمداً منه في الشتاء ..

ومن المعروف أن طيف الشمس يتألف من ألوان منها ما لا يتضح لعين البشر ، وأهم ما يعتينا من هذه الألوان اللون فوق البنفسجي ، واللون تحت الأحمر .. وقد أصبحت أشعة

هذين اللونين تصطنع اصطفاً ، للعلاج ، ولكن الأشعة المصطنعة لا يمكن أن تعادل الطبيعية .. على أننا نحذر القارئ من الحمام الشمسي في حجرة مغلقة ، لأن النوافذ تمتص الأغلبية العظمى للأشعة ذات المفعول الشافي .. ومن ثم يجب ألا تمارس الحمامات الشمسية إلا في الهواء الطلق ، وبمعنى آخر يجب أن تقتزن الحمامات الشمسية بالهوائية ، فإن أشعة الشمس كالهواء الطلق ذات مفعول كبير للسليم والمريض على السواء ..

### الشمس قد تكون أقوى مفعولاً من العقاقير

ولنذكر دائماً أن القول بأن الأمراض المعينة تحتاج إلى علاج معين ليس سوى مجرد زعم ، فكل العوامل العلاجية الحقيقية تهدف إلى التأثير على الجسم لتعزيز طاقته الدفاعية بطريقة تمكنه من مغالبة ما نسميه المرض .. وهذا ينطبق على الشمس التي تتخذ من البشرة مجالاً لعملها ، والمعروف أن ثمة أوعية دموية دقيقة تنتشر في الجلد ، كما ينتشر فيه ما لا حصر له من أطراف الأعصاب . وعن طريق هذه وتلك ، ينتقل الأثر المنشط لأشعة الشمس إلى مركز الجهاز العصبي ، ثم يرسل منه إلى كل عضو في الجسد ، أي أن كل عضو يحظى بتحسين في انتظام الدورة الدموية ، ويزداد في نشاط تجدد خلاياه .. ومن ثم تتجدد قوى الإنسان ونشاطه ويزداد نقاء دمه ، فتعظم طاقته الدفاعية ..

على أن هذا لا يمنع من الاعتدال في استعمالها ، فكيف بها أن يقتصر الحمام الشمسي على المشي المرتبط .. إذ أن الإشارة



ضادة توضع بالليل لتحول دون تلطخ الفراش بفرازات الجرح .. أما في النهار ، فاصبح الجرح يترك معرضا للشمس والهواء ، على أن يوضع بجوار فراش المريض أو مقعده وعاء يتلقى إفرازات الجرح .. وأن هي إلا بضعة أسابيع حتى اندمل الجرح . تاركا ندبة بسيطة ..

والواقع أنني لا أفهم مبررا للاستمرار في أساليب العلاج بالضادات على اختلاف أنواعها ، إذ لا يجب اللجوء إليها إلا في حالات الضرورة القصوى .. وكذلك أعجب لأن الناس لا يزالون يؤمنون حتى اليوم بأن البلاسم - « المرهم » - تستطيع أن تشفى الجراح ! .. أفلم يخطر لهم أن عزل الجرح عن الهواء والضوء بمهد لتكوين بيئة صالحة لنمو البكتريا ؟ .. إن الضادات بأنواعها تعمل ضد الطبيعة .. وهي كثيرا ما تؤخر الشفاء ، إن لم تفض إلى أضرار جسيمة لا داعي لها.




— أو الحفز والتنشيط المحلى للجزء المريض — تكفى في هذه الحالة لتحريك قوى الشفاء الكامنة في النفس بدرجة كافية لإبراء هذه الحالات ..

وفي الوقت ذاته ، هناك أمراض دلت التجارب على أن حملات الشمس ناجمة في علاجها بوجه خاص . كالأمراض الجلدية ، وخاصة الأكزيما بكافة أنواعها .. إذ أن أشعة الشمس أقدر على علاجها من الأدهنة والمعاجين والبلاسم التي لا جدوى منها .. وكذلك الحال بالنسبة للجروح التي تأتي أن تندمل ، كالقرحة الخبيثة ، والتهاب الصديدي الناشئ عن جروح أو حروق ، والتهابات الأنسجة الجلدية ، ومسل الجلد بوجه خاص .. وقد أصبحت حملات الشمس من وسائل العلاج — التي تلقى رواجاً متزايداً — في حالات اللولين والمغناطيس ..

### تعريض الجروح للشمس والهواء

وأذكر أن جندياً في العشرين من عمره جاعنى يوماً يشكو من جرح فظيع نجم عن شظية قنبلة أصابت أعلى الردف الأيمن .. وتبينت أن أنسجة خلايا الطبقة السفلى من الجلد ، وأجزاء من الأنسجة العصبية قد تلفت .. وأن الجرح كان يتسع وقد تقرحت أطرافه والتهبت الأنسجة المحيطة بها .. وقد أخفقت أنواع العلاج التي جربها من قبل باسمفعمال المعاجين والبلاسم — « المرهم » — والأربطة والضادات .. فكان أول ما فعلت أن أمرت بنزع كل هذه الأربطة . فيها عدا

### الشمس ضارة في حالات الاضطرابات العصبية

إن الهواء والضوء عنصران نعيش فيهما ، وبهما ، وليس من فنى لنا عنهما ، ومن ثم يجب ألا نمنع الاتصال المباشر بينهما وبيننا .. بل إن من واجبنا أن نخرق ثغرات في الحجب التي تفرضها المدنية الراقية بيننا وبينهما .. ويجعل بنا أن لا نتنظر حتى نقع صرعى الأمراض ، بل خليق بنا أن نهشع الأمراض بأن نقفها مقدما ونهشع .. فالشع .. وأشعة الشمس يساعدان على نمو المصلح  والمصلح  ويعملان على أن يتلقى الجسم حاجته من الكلسيوم والكالسيوم  ويؤتيان

الانسجة ، ويؤثران اثرا طيبا على القلب ودورة الدم وتجدد الخلايا .. ومن ثم فلا يجب أن يهمل الوالدان في تعريض ابنائهما للشمس والهواء منذ أيامهم الأولى في الحياة .

والمرضى العصبيون هم وحدهم الذين يجب أن يلتزموا أقصى الحذر عند ممارسة العلاج بالشمس، فيقتنعوا في البداية بحمايات الهواء . حتى إذا ما تغلبوا على الاضطرابات العصبية بدرجة محسوسة . كان لهم أن يمارسوا حمامات الشمس .. وحتى في هذه الحالة يجب أن يحترسوا كل الاحتراس في المراحل الأولى ، والا يزيدوا مدد التعرض لاشعة الشمس إلا ببطء ..

ولا ينبغي أن يكتفى المرء بتعريض نفسه للشمس والهواء . بل إن الشيء ذاته ينطبق على بيته ، فالبيت الذي تدخله الشمس والهواء لا يدخله الطبيب .. كذلك يجب أن تعرض الأبسطه والأقمشة والبياضات للهواء والشمس من آن لآخر .. وإذا كانت الشمس لا تصل إلى قطع الاثاث في أماكنها ، فيجب زحزحة الاثاث ليغمره ضوء النهار بين وقت وآخر .. كما يجب أن تترك الأبواب والأدراج مفتوحة في أوقات متفاوتة ..

### الفصل الثاني

## الحركة والاستجمام

من الملاحظ أننا إذا قمنا بنزهة مادية على الأقدام ، شعرنا بأن الجسم يتحرر ويخف . ويدب في أوصاله شعور لذب بالفداء ، ويزداد شهيقنا وزغيرنا عمقا وسرعة .. وكلما

كان الهواء باردا ، كان شعورنا بالنشاط والانشراح أكبر .. ذلك لأن الإنسان من الحيوانات الثديية ذات الدم الدافئ ، فهو لا يعيش إلا إذا توفرت داخل كيانه باستمرار درجة حرارة معينة ، تظل دائمة مهما كانت درجة حرارة الهواء .. ولكي نحقق بدرجة الحرارة هذه ، لابد للجسد من أن يولد باستمرار الحرارة اللازمة ، وذلك بتحويل الغذاء الذي يصل إلى المعدة ، وباستمداد الحرارة من خارج الجسد ، وهذا الاستمداد لا يتسنى إلا بطريقة غير مباشرة . عن طريق ادخال الحرارة إذا كان الجو باردا بارتداء الثياب المدفئة ، أو بتدفئة الحجرة التي تجلس بها .. إذ أن القسط الأكبر من الحرارة التي يولدها الجسد لا يلبث أن يتسرب إلى خارجه عن طريق مسام الجلد .. وكلما ازداد البرد حولنا ، كان إشعاع الحرارة من أجسادنا أكثر ، والعكس صحيح .. فإذا كانت حرارة الجو المحيط بنا أعلى من حرارتنا — كما يحدث بعد حمام شمسي كامل ، أو حمام مائي ساخن — لم يتسرب من حرارة أجسامنا شيء ، ومن ثم نتصب عرقا ، إذ تعتمد الحرارة المخزنة الفائضة في أجسامنا إلى تبخر العرق حتى لا يبقى سوى المعدل اللازم من الحرارة في داخل الجسم ..

### دور الغذاء في توليد الحرارة للجسم

وفي الحقيقة أن الجسد يحاول توليد حرارته الخاصة بتحويل الغذاء إلى طاقة حرارية ، معتمدا في عملية الاحتراق على الاوكسجين الذي يمتصه من الهواء .. ومن الضروري — والحال هذه — أن تظل عملية الاحتراق الجذلية حتى تضمن

للجسم الحرارة الكافية في جميع الاوقات .. ومن الطرق النافعة لهذا ، ممارسة التدريبات الرياضية : التي تحرك العضلات .. فنشاط العضلات - بمعنى آخر - يولد الحرارة ، ولهذا تكون الرياضة بالمشي نوعا من توليد الحرارة للجسم . وتنشط عملية تكييف الحرارة عن طريق الجلد . فكلما كان الجو المحيط بنا حارا ، اشتدت الدورة الدموية في الجلد . فازدادت بذلك الحرارة المنسربة من داخل الجسم إلى الجلد . ومن هذا إلى الخارج .. وكلما كان الجو باردا ، ازداد انكماش الاوعية الدموية في الجلد . فنقلت كمية الدم في البشرة . وقل إشعاع الحرارة إلى الخارج .. ويكتمل انتظام عملية التوازن هذه إذا كان الجسد عاريا . وفي ظروف طبيعية فطرية .. اما في المجتمعات الراقية الحاضرة فيستعان على ذلك بالثياب . تخففها إذا كان الجو حارا . ونضاعفها إذا كان باردا .. وكذلك ندفع الببب في الشتاء ، ونستعين بالمراوح على تيريد جوه في الصيف ..

### المتى رياضة لازمة

وبجانب ذلك ، نجد أن الرياضة تنشط الدورة الدموية بأسرها ، وتنشط بالتالى عملية تجديد الخلايا ..

ولا شك في أن كثيرا من الامراض يرجع إلى عدم التريض ، فان أى عضل سليم إذا ما أوقف عن العمل اسابيع مثلال . لا يلبث أن ينزوى إلى نصف حجمه الأصلي ، فنقل كفاحه بنفس النسبة ، على الأقل .. ومن ثم لو تصورنا إنسانا اضطر إلى

أن يركد بلا حراك عدة اشهر . نجد انه لا يلبث أن ينتهى إلى علاك لا يقر منه ..

ولا جدال في أن الحياة التي يحياها الإنسان في العصر الحديث تجعله قليلا ما يتريض . ومن ثم نجد الإنسان الحديث أكثر تعرضا للأمراض . بغض النظر عن المؤثرات الضارة الأخرى .. لذلك ، فليس لنا من غنى عن أن نعيش في الهواء الطلق - متريضين - لفترة تتراوح بين ساعة واثنين . إذا لم يكن في وسعنا أن نمارس الألعاب الرياضية .. ويجب أن نحرص على هذه العادة في جميع الأحوال الجوية . حتى في الجو المطير . فالسير للرياضة . ينفع حتما هوائيا للبشرة والريتين .. كما يمكننا من الإفادة من الشمس - في فصول صحوها - على أن نحرص على تمطية الرأس والقفص .. ولنتذكر أن رياضة المشي تحت المطر تزيد من قوة مقاومة الطبيعة . بشرط أن نبادر إلى التدفئة بعدها مباشرة .. وبشرط أن نضاعف من سرعتنا في المشي تحت المطر . وأن نجفف جسمنا جيدا بمجرد العودة إلى البيت ..

### الرياضة والعمل ..

على أن خير أنواع الرياضة هو العمل البدني النافع ، ففلاحة الحديقة مثلا تبعث الدفء في الجسم ، وتهدي من توتر الجهاز العصبي .. وخليق بكل من يستطيع . أن يعمل في حديقة داره ساعتين في اليوم على الأقل ، فجميع بهذا بين الرياضة والحمام الهوائي والحمام الشمسي .. حتى .. وركبت في الفصل الأول .. أى أنه يستحسن أن يركب في فصل الصيف وهو

عار ليس عليه من الثياب سوى سروال قصير ، وقبعة ذات حافة عريضة لتقي رأسه وقناده من الشمس .. فلا يلبث بعد قليل ، أن يشعر بنشاط وابتهاج ، دليل انتظام الدورة الدموية ، وتحرك عضلات الجسد .. فإذا انتهى المرء من العمل ، كان عليه أن يبادر إلى الاستحمام سريعا بالماء البارد ، أو أن يمارس - بعد قليل - حماما متوسط الحرارة . على ألا يمكث فيه سوى عشر ثوان - لا أكثر ولا أقل - وأن يغسل صدره ويظهره بالماء البارد ..

ومما يؤسف له أن كثيرين من أبناء عصرنا لا تتاح لهم فرصة الجهد البدني ، فيضطرون إلى ممارسة بعض الألعاب الرياضية .. وفي هذه الحالة ، يكفي أداء بعض تمارين « الجيمباز » الحرة ، أي التي لا تستخدم فيها أدوات رياضية . على أن يكون ذلك في الهواء الطلق ، أو أمام نافذة مفتوحة .. وأن تكون الحركات بسيطة وغير عنيفة ، ومنظمة ، وأن تهدف إلى تحريك كل العضلات تدريجيا - في خلال أسابيع .. ولا أراني في حاجة إلى أن أقول أن هذه التمارين يجب أن تؤدي والجسم عار ، أو في زي السباحة .. وخير الأوقات لذلك هو الصباح الباكر .. ولا ينبغي أن يقل الوقت الذي يخصص للتمارين عن خمس دقائق ، ولا يزيد على خمس عشرة دقيقة .. مع مراعاة أن يلعب التنفس دورا رئيسيا فيها ، إذ يجب أن يتنفس المرء في عمق ، وأن يزفر في حق - من الأنف ، لا الفم ، في الحالين - ليطرد الكربون ويحل محله أكبر قدر ممكن من الأوكسجين .. وينبغي أن يتنق النفس



يستحسن أن يؤدي العمل وهو عار ليس عليه من الثياب سوى سروال قصير ، وقبعة ذات حافة عريضة ..



مع حركة الجسم ، وهو ما يمكن اكتسابه بالمران .. بل اننى انصح من أوتى صوتا حسنا ، بأن يغنى فى أثناء ذلك ، لأن فى الغناء مرانا آخر لأعضاء التنفس ، لا سيما الرئتين ..

وإليك بعض التمرينات المفيدة :

١ - أرفع ذراعيك إلى أعلا ، وقف على أطراف أصابع قدميك واشدد جميع جسمك ، ثم استنشق الهواء بعمق .. واخفض ذراعيك ببطء شديد ، مطلقا جسمك من توتره وانت تزفر فى بطة تام .. وكرر هذا التمرين ما بين عشر وعشرين مرة ..

٢ - ارفع الساق اليمنى ، ثم أبسطها إلى الأمام مع شد الركبة ، ومع أخذ شهيق عميق .. ثم اثن الساق وأعدّها إلى وضعها الأول ببطء مع الزفير .. وكرر الحركة للساق اليسرى ، ثم أفعّل الشيء نفسه باسطة كلا من الساقين - على التوالي - إلى الجانب وإلى الخلف - وكرر التمرين كله ما بين عشر وعشرين مرة .. وكذلك الحال مع الذراعين بعد ذلك .

٣ - أرفع الذراعين مع الشهيق ، ثم احن الذراع إلى الأمام ثم إلى أسفل مع الزفير ، ومع إبقاء الركبتين مشدودتين ، واجتهد أن تلمس أصابع قدميك بأصابع يديك .. كرر التمرين ما بين عشر وعشرين مرة .

٤ - استلق على ظهرك ، وأبسط ذراعيك إلى الخلف بحيث يوازيان جانبي رأسك ، وتنفس - شهيقا وزفيرا -

بقوة ، ثم انهض ، وأرخ عضلاتك قليلا ، وسر فى الفراغة وانت تسبح وتلكؤ الجذع والأطراف .. ولا تنفس ان تحتفظ بالنفء طيلة الوقت ..

ويستطيع الإنسان بعد تمارينات الصبح أن يأوى إلى فراشه ويحظى بالنفء بعض الوقت ، أو أن يرتدى ثيابه وينصرف إلى عمله ..

وهناك أمراض يحتاج علاجها إلى الرياضة ، على ان هذه ينفى الا تمارس لهذا الغرض إلا بمشورة أخصائى .. ومن هذه الأمراض ، تقوس العمود الفقرى .. كما أن من الأمراض التى تنفى عليها الرياضة : ضعف البنية ، واضطراب الهضم وضعف العضلات وأوعية المعدة ، بشرط أن يقرر ذلك طبيب ، على انه من الممكن القول دون تثريب بأن الالتهاب الرياضى إذا كانت تؤدى على الوجه الصحيح ، تفيد السليم والعليل على السواء .. كذلك يجب تجنب الإمراط والمفالة ، فمن الخطأ أن يقدم الشخص المرهق الأعصاب ، المنهوك القوى ، على قضاء يوم عطلة الأسبوعية فى رياضة عنيفة كالتزلاق على الجليد أو تسلق الجبال .. بل الأفضل له أن يقضى بومه مسترخيا فى السرير ، على أن يمشى لمدة ساعة أو اثنتين ..

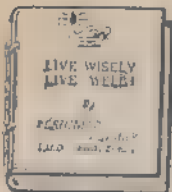
وهناك أيضا التقلبك ، وإن كان فى وسع العاملين على استعادة صحتهم بالطرق التى ذكرتها أن يستغنوا عنه .. فقد ابتكر من البداية للضعفاء والمصابين بأمراض خطيرة ، والذين يعانون اضطراب الأعصاب ، أو توتر العضلات ..

ومع أن أثره يبدو مقتصرًا على العضلات ، إلا أنه لو أدى أداء صحيحا . لكان ذا أهمية كبيرة للهيكل العظمى للجسم . وللنفاصل . وللأعضاء الداخلية ..

ولقد أصبح للتدليك أهمية في العلاج الطبيعى . كنوع من التدريبات السلبية للعضلات .. ولكن له ضرره الذى يتمش فى القعود بالمرضى عن استخدام قواه الخاصة فى استعادته ..

## عش بحكمة يعيش سليما !

يرتاد ديثمار



**الصحة ليست هبة .. وإنما هي كفاح !**

يتغنى الثمراء والفلاسفة بهدوء النفس وقدره المرء على  
 ألا يخرج عن وعيه ، حتى لقد دعا بعض الفلاسفة القدماء  
 إلى مذهب « عدم المبالاة » ، والواقع أننا لو انعمنا النظر في  
 الطبيعة البشرية - لوجدنا أن « عدم المبالاة » كان مذهب قوم  
 ملوا الحياة ، وتلقوا - دون وعي - إلى أن يفروا من عالمه  
 المظاهر المصطنعة وعدم الراحة والشواغل المسمومة  
 والانفعالات والألام .. وهذه حال لا تزال قائمة في عالمنا  
 اليوم .. بيد أن « عدم المبالاة » لا يمكن أن يتحقق إلا بالموت -  
 إذ أن نومنا تظل - ما دمتنا أحياء - مميّدة عن أن تعرف  
 الراحة - وكلما تجلبت حركتنا ازدادت حياة .. ولا بد أن تتناوبنا  
 عوامل السرور وعوامل الاستياء ، دون أن تكون لأي منهما  
 الغلبة على الثانية .. وكلما ازدادت صحة ، سهل على العقل  
 والروح مغالبة المضايقات والمثبطات السلبية .

إن الصحة هي السعادة .. وليست السعادة في مجرد غياب الألم ، وإنما هي في أن تكون من القوة دائماً بحيث نهزم الألم إذا أصابنا .. في أن نحول الاستياء إلى ابتهاج ، وأن نميز الخبيث من الطيب .. وأن نخوض المتاعب ضاحكين .. ولأن يقوى على ذلك إلا الصحيح الجسم .. الموقور الصحة .. ولكن الصحة ليست مجرد هبة ، وإنما هي بغيّة لابد من أن نجدد الكفاح في كل يوم من أجلها .. فان الثغرات التي تطرا على أبداننا تحدث في بلاء وتسلل ، فلا نكاد نقيتها ، أو نشعر بثقلها في جهادنا من أجل الصحة ، ولكن النفس هي التي

تكشف لنا مدى تقدمنا .. فاذا شعرنا بالنسكينة والهدوء ،  
كنا ماضين في الطريق الصحيحة ، وكل إشارة للقلق وعدم  
الراحة تنم عن انحراف .. بل هي اكثر من العوارض البدنية  
دلالة على المرض .. وهي نذر لنا كي نرتد إلى الطريق  
الصحيحة . فالصحة ليست بالشئ الثابت ، او الذي يقاس  
بكميته ، وإنما هي تعبير عن مدى انتصارنا في كل مرحلة ومبدآن  
في كفاحنا ضد تكون المرض والقوى الهدامة ، ولابد لميزان  
الصحة من أن يتأرجح ، ولكنه يجب ألا يتجاوز الوسط في  
الهبوط ، وحذا أو بلغ الذروة في الصعود .

## اهمية النوم .. والراحة الجسمية والنفسية

إن الحركة ضرورية للنفس ضرورتها للجسد .. فالنفس  
التي لا تغضب الحق أو تثور ضد الظلم نفس مريضة .. وهذا  
الذي لا يحفل بأهله ، ولا يصل رحمه . ولا يمتنى بأخوته في  
الإنسانية ، راضيا بتأنيبه عاكفا عليها ، لا يعد من الأحياء ..  
والذي لا يعرف الحزن لا يعرف الفرح !

يجب أن نستعين بكل قوة وكل عاطفة في كياننا في صراعنا ضد الهنات والأخطاء والمرض . ضد كل شر في ايماننا وخارج كياننا . . ومن أجل هذا تتطلب الحياة الحركة . على أن تكون حقيقة لا رافة : إذ بهذا تصبح الحركة ملاحا في سبيل الصحة . .

وكل حركة جسمية ونفسية  
فلا بد من أن تعوض ما ينقص

الحمد لله الذي جعلنا من عباده  
الذين هم خير من سائرهم

الراحة والاستجمام كل لوتر وإرهاق .. ومهما كانت فترات الراحة في النهار ، فان راحتنا الكبرى ، والرئيسية ، هي راحة الليل : النوم .. فهو من أهم الوسائل لاستبقاء الصحة والشباب ، إذ أن خلايا الجسم التي ينهكها عمل النهار ، تعيد نشاطها وتجدد قواها أثناء النوم . فان أعضاء الجسم تكف عن العمل . أو هي لا تعمل إلا القليل . أثناء النوم ، وتتحور أجهزة الحس والمخ من التأثيرات العديدة النواحي التي تتعرض لها بالنهار .. ومن ثم نجد الخلايا الفرصة للانصراف إلى الإصلاح والتجديد .. وكثيرا ما تكون الأحلام ضرورية لتحرير الروح من الضيق والإرهاق ، ولتسوية كثير من المعارك التي تدور فيها . ولانضاج الأفكار التي لم تستكمل النضوج ..

لهذا كان لابد من أن يكون الفراش مريحا ، وأن تكون الطغية التي تحت الحشية « الملة » يابسة ، أو تكون الحشية ذاتها محشوة بالقش حشوا تاما .. ومن الخطر أن يبدأ الإنسان في فقدان النوم بسبب عادات خاطئة في أسلوب حياته ، فالنوم المضطرب من تذر الطبيعة ، ويجب المبادرة إلى علاجه . وسأورد فيها بعد خير الطسوق لذلك .. ومن الخطأ التام أن يتخيل المرء أن في وسعه أن يقرض النوم على نفسه بقوة الإرادة أو بالعقاقير ، فان الأرق دليل على اضطراب مؤكد في الجهاز العصبي الأوتوماتيكي الذي يحكمنا ولا يخضع لرغباتنا . وإذا لم يتيسر للمرء النوم ، فليس أقل من أن يستريح مغمضا عينيه ويطلق نفسه على سجيبتها

وطبيعتها دون أي قيد . وهذا نوع من الراحة تتسنى ممارستها في كافة الأوقات ، ومن ثم يحسن ممارستها كثيرا ، حتى في النهار .. ولا ينبغي أن نتجاهل شعورنا بالتعب ، وإنما يحسن أن ننعيم بالراحة ساعة أو نصف الساعة أثناء النهار ، لا سيما بعد الغذاء .. وفي حالة الإرهاق الشديد أو التعب الشديد ، يجدر بالمرء أن يستلقي في الفراش من وقت لآخر ستا وثلاثين ساعة — أي ليلتين ونهار على التعاقب — ولا يجب أن يتناول طعاما في الفراش ، فالسرير للنوم فقط .. وفي حالات الإرهاق يحسن أن نلوذ بالصمت ، فلا نتكلم إلا حيث يكون الكلام ضروريا في معركة الحياة .. فالصمت راحة واستجمام للعقل ... ولو استقلعنا أن نلزم الصمت المطلق ساعة واحدة في كل يوم لكان لهذا أثر عظيم في الاستجمام .. فتناوب الراحة والحركة — بالقدر المعتول — من عوامل الصحة العظيمة القيمة ..

### الماء من أهم عناصر العلاج

عرف الماء واستخدم منذ عرف الإنسان الحياة لأول مرة .. والاستحمام والاعتسالة من طقوس الدين لدى كثير من الشعوب الشرقية . وقد كان قدماء الألمان يقوون أجسادهم بالحمامات الباردة ..

والعلاج بالماء معروف منذ القدم . ولكنه اتخذ شكلا علميا منظما منذ أواخر القرن السابع عشر على أيدي بعض الأطباء الألمان ، وغير الأطباء . ومن أشهر هؤلاء « هنس هيرشتر » — الذي عاش بين سنتي ١٧٩٩ — ١٨٥١ — وكان في صغره



راعيا في جبال بوهيميا ، فلاحظ ان غزالا اصابه طلق نارى . واعتاد ان يرد جدولا يغسل فيه جرحه كل يوم .. وتبين ان العرج الذى غلب على مشية الساق كان يقل يوما بعد يوم . حتى تلاشى تماما .. كذلك كان يشاهد الفلاحين يلفون الماشية المحبوبة في قماش مبلل . وجرح أصبغه يوما . فآخذ يعالجه بغسله مرارا بالماء البارد .. ومن ثم أقبل يعالج الناس بالماء البارد ، وظل عشرين عاما يمارس هذا العلاج ويعمل على تحسينه حتى بلغ الفروة ..

وكانت طريقة « بريسنيتز » تتلخص في الغسيل والضمادات المبتلة « كمادات » والحمات بالمياه الباردة والبقاء فيها حتى تدفا ، وكان الغسيل - جزئيا أو كليا - يتم بالاسفنج أو باليد . اما الضمادات المبتلة فهي على نوعين : ملطفة ، ومهيجة .. وفى الاولى تبدل الضمادة بأخرى بمجرد أن يسرى إليها الدماء . عدة مرات .. اما فى الثانية ، فتترك الضمادة الباردة إلى أن تدفا وتجف ، ولو استغرق ذلك لياما .. وهناك « كمادات » للبطن ، وأخرى للأقدام - هى عبارة عن جوارب مبللة - وغيرها للرأس ، وللجبين ، وللرقبة . وللساعد ، ولليد .. وكان الاختصاصى المذكور يستعمل للكمادات الكبيرة اقراص أو جلايب مبللة ، أو ملاءات غسقت فى الماء ثم عصرت عصرا شديدا . كى تلف حول الجسد بإحكام .. فضلا عن نوع خاص من الكمادات تسمى « كمادات المشى » وهى عبارة عن صديرى وسروال مبتلين ، يرتديهما المريض فوق اللحم ، ثم يرتدى فوقهما ثيابه ..

أما الضمات فتزوعان : جزئى وكلى ، وكلاهما بالماء البارد .. والحمات الجزئية إما لتصف الجسم ، وإما للعضو الواحد ، فهناك حمات لليدين ، وأخرى للتدخين ، وثالثة للعينين .. وكان « بريسنيتز » يهنى علاجه على نظرية العصارات الجسدية ، فكان يرمى إلى طرد العصارات الضارة بالعنف ، وذلك بإصطناع حالة حمى ، بتدفئة الجسم حتى يتعصد منه العرق ، ثم يعقب ذلك حمام بارد جزئى أو كلى .. فرياضة عنيفة كالسير مسافة طويلة ، أو تسقى الجبال .. ثم حمام بالهواء ، يتلوه حمام شديد البرودة .. لتدليك مستمر للجسم ، تبرد الضمادات المستعملة فيه تدريجيا ، حتى يرتعش الجسم ..

وفى حالات الحمى الحادة كان « بريسنيتز » يستخدم الحمام النفسى لامتناع الحرارة من الجسم ..  
**للعالج بالماء أساليب متنوعة ..**

ومن الحمات العلاجية ما كان يجمع بين الهواء والماء ، فيستلقى المريض أو يجلس عاريا إلى جانب نافذة مفتوحة ، وقد التف فى قماش مبلل ، بذلك من فوقه باستمرار ، بينما يصب الماء البارد على رأس المريض وأجزاء جسمه ، كلما بدا يدفا ..

وكان « بريسنيتز » يعالج جميع الأمراض والحمات والأوبئة المعنوية بالماء .. وكان « نيتمار » يعالج المريض لا الداء .. نعالج المريض لا الداء ..

ونشاط أعضائه . وتكوين دمه .. ولما كانت هذه العوامل تختلف من مريض إلى آخر — ولو كان المريض واحداً — لذلك كان لابد أن تتباين أساليب العلاج ..

وفي بافاريا . كان ثمة طبيب آخر ابتدع للعلاج بالماء أساليب أخرى .. ذلك هو « سباستيان نيب » الذى ولد فى سنة ١٨٢١ وبدأ حياته عاملاً فى مزرعة ، ثم ساق له القدر قسا علمه ، فاقبل على دراسة اللاهوت . حتى أوهن التحصيل جسده ، وأصيب بنزيف رئوى ، وانتهى الأمر بالطباء إلى القنوط من شغائه . وفى تلك الأثناء وقع فى يده كتاب عن العلاج بالماء . فغرب ما جاء فيه . وتعود أن ينطلق جاريا فى ظلام الليل بضعة أيام إلى نهر الدانوب : فيقفز إلى مياهه الثلجية فى الشتاء . ثم يخرج غيرئدى شبابه بسرعة . ويعود إلى البيت فى جري قصير — أو ما يسميه رجال الرياضة « خطوة سريعة » — واستمر على ذلك بضعة شهور أحس خلالها بتحسن مطرد فى كل يوم ، حتى شفى تماماً !

وشجعه هذا على المضى فى دراسة التأثير العلاجي للماء على الجسد ، فمضى زميلاً له بهذه الطريقة .. وما أن أصبح قسا فى سنة ١٨٨٠ حتى كان صيته قد ذاع ، واستطاع أن ينشئ مصحة للعلاج بالماء ظلت تتسع وتنمو ، وبقيت بعده إلى الآن وتتميز عليه كثير من الأطباء .

وكان الاغتسال بالماء البارد « سواء فى الحمام أو تحت « الدش » ، أول وأهم شيء فى أسلوبه العلاجي — وكلما ازدادت برودة الماء ، وجب أن يقصر أمد استعماله — وكانت

صنابير أو انابيب الماء تتباين ، لثلاثم مختلف الأمراض ومختلف درجات القترة على احتمال البرودة .. كما كان هناك نوع من « الدش » للركبة ، وآخر للخاصرة ، وغيره للجزء العلوى من الجسم ، أو للوجه ... الخ .

ولا تزال طريقة « نيب » تستخدم إلى الآن ، وإن أدخلت عليها تحسينات وتجديدات لا حصر لها . منها « الدش » البارد والساخن بالتعاقب ... ولا يزال فى الماء كثير من القوى العلاجية لم تتضح حتى اليوم .

### الطريقة الصحيحة للعلاج بالماء

أولاً : يجب أن يكون المريض دافئاً عند البدء ، ويجب أن يضمن له الدفء بعد كل مرة .. وأسهل وسيلة لذلك هى أن يبدأ العلاج عند مفادرتة الفراش ، ثم يرتد إلى الفراش بمجرد نراغه منه مباشرة .. ولكن يستحسن البدء ببعض التمرينات الرياضية التى تفرز العرق ، وكذلك الأمر عند الانتهاء ..

ثانياً : يجب أن يبدأ العلاج بمجرد خلع الثياب ، فان أى تلوث يضر بالجسم نظراً لتبديد الدفء .. كذلك يجب عدم تجفيف الجسم بعد العلاج ، بل يلجأ المريض إلى غراشه ، أو يرتدى ملابسه فى الحال ، ثم يمارس تمارينه الرياضية وذلك لحمل الجسم على أن يتخلص من الماء الذى تبقى عليه بتبخيره بالحرارة البدنية التى لا تتولد إلا بانتظام الدورة الدموية وإسراعها . فإذا لم يشعر المريض بالدفء .. أو ارتعاش بعد نصف ساعة من انتهاء العلاج .. وجب أن يعدل عنه إلى طريقة أخرى يجدر به تجنبها .

ثالثا : يجب تبين رد فعل الجسم لتأثير الماء عليه ..  
ويكون رد الفعل طيبا إذا احمر الجلد بسرعة وشدة ...

رابعا : تمارس طريقة « تيب » للعلاج في غرفة حرارتها معتدلة .

### الاجتسال علاج للحمى

اغمس فوطه يد - مملوئة إلى أربعة - في الماء البارد ،  
ثم اعصرها حتى لا تعود تتساقط منها أية نقط . ومن الممكن  
في حالات معينة أن يستبدل الماء البارد بماء فاتر ، أو حار .  
أو ساخن .. والماء يكون باردا فيما بين درجتى ٥٠ و ١٢ مئوية  
وفاترا بين ١٢ و ٢٣ ، وحارا بين ٢٣ و ٣٦ . وساخنا نسوق  
هذه الدرجة .. على أن لا اعتبار المريض وإحساسه أثرا كبيرا  
في هذا المسدد . فالماء الذي يغمسه مريض باردا ، قد يبدو  
آخر فاترا ، ولثالث شديد البرودة .. الخ .

وتختلف إجراءات الاجتسال تبعا لما إذا كان المريض في  
الفراش أو خارجه . على أنه يستحسن أن يكون الاجتسال  
في الفراش حتى لا يفقد الجسم دفاه . فتغسل كل ساق على  
حدة وترد إلى الفراش الدافئ مباشرة .. ثم تغسل البطن  
والصدر . وينام المريض على وجهه ليغسل الظهر .. وفي  
هذه الحالة أيضا ، يبدأ بالجزء الأيمن : ويعتبه بالأيسر ..  
وبعد ذلك يغطى المريض فيما عدا ذراعيه ليغسل : الأيمن أولا  
ثم الأيسر .. ولا ينبغي أن تستغرق العملية كلها أكثر من  
دقيقتين ..



الاجتسال علاج للحمى

وهذه العملية جديرة بأن تعود بقيادة عظيمة في حالات الأمراض المعدية الحادة ، ويمكن تكرارها من عشر إلى عشرين مرة في الأربع والعشرين ساعة ، تبعا لارتفاع درجة حرارة المريض ، على أنه يقتصد عرقا في الضمادة بعد ما بين ثلاث وست مرات ، مما يخفف حرارته .. إلا أنه لا ينبغي الإسراف في مقاومة الحرارة ، فبقي عامل هام في الشفاء ..

### الضمادات « الكمادات »

تتألف كل ضمادة من ثلاث طبقات : الطبقة العليا من قماش من صوف ، عليها طبقة من القيل ، طبقة ثالثة - هي الضمادة الحقيقية - من قيل أيضا .. وهي التي تلبس بينهما حتى الأخرى جافتين ... وتوضع الضمادة حول الجزء الذي يجري علاجه من الجسد ، ويجب أن تكون كل طبقة أعرض من التي تحتها بحوالى نصف سنتيمتر من الجانبين .. على أنه في حالة الرغبة في التخلص من الحرارة يمكن الاستغناء عن الطبقتين العلويتين . وأن لا تعصر الضمادة مصرا تاما . والضمادة القصيرة تمتد من الإبط حتى منتصف الردف ، ويجب أن يكون جسم المريض دائما قبل وضعها ، ولا ترفع عن مكانها ، وأن تحفظ حرارة الجسم بزيادة الأغطية .. وأن تكون الضمادة مستوية لا تتخللها أية انثناءات أو تجعدات ..

وهناك ضمادة العجز ، وتوضع من أسفل الضلع السفلى إلى منتصف الردف .. وضمادة الصدر ، من الإبط إلى مستوى الضلع الأعلى .. ولا يعنى القارئ هنا أن تمضي في الحديث

عن الضمادات « الكمادات » وكيفية إعدادها واستعمالها ، لأنه لا ينبغي استعمالها - في أية حال - بدون مشورة أخصائى في العلاج الطبيعى ، يفحص حال المريض ويحدد مدى استعدادده ، ونوع الضمادة اللازمة لاجتذاب العرق من جسمه ويخفف حرارته ..

والواقع أن الضمادات والغسيل من أكثر أساليب العلاج نفعا في جميع حالات المرض .. ويؤثر عن البروغيسور « شونينجر » الطبيب الخاص لبسمارك أنه كان يقول « إن قطعة من القماش المبلل في يد طبيب حاذق ، أفضل من مخزن للأدوية بأكمله » !

على أننا نكتفى باستعراض سريع لتأثير الضمادات المدة للعرق أو التبخير .. ففي حالة ارتفاع حرارة الجسم ، تجذب الضمادة المبتلة الدم إلى الجزء الذى تغطيه .. وإذا كان التبخير مطلوباً ، فإن الضمادة تترك حوالى الساعة أو الساعة والنصف حتى تجف تماما .. والضمادة القصيرة من أفضل أنواع الضمادات لاستمرار العرق ، ولتعجيل العملية بحسن إعطاء المريض بعض المشروبات الدافئة كاللينسون أو التوليد أو ما إليها . وبمجرد نزع الضمادة ، يجب غسل جسم المريض بسرعة بالطريقة السالفة شرحها ، أو مسحه - مع شيء من التندليك - حتى يجف .. وكلما كانت حرارة الجسم عالية ،

وجب أن تزداد برودة الضمادة



## الحمامات بالماء البارد والماء الساخن

والحمامات قد تكون شاملة ، أو تكون جزئية .. باردة ، أو دافئة ، أو ساخنة .. ويستغرق الحمام الكامل بالماء الدافئ خمس عشرة دقيقة في المتوسط ، وعادة يضاف إلى الماء بعض الأعشاب ، أو ملح الطعام .. ويمكن تنويع حرارة الماء خلال الحمام تبعا لأمر الطبيب . وهذا النوع من الحمامات ذو اثر مريح للجسم ومهدئ للأعصاب . ولكن كثرة التكرار تفقده هذا الأثر ، ولذا لا يلجأ إليه - علاجيا - إلا عند الضرورة ..

أما الحمامات الباردة الشاملة ، فلا يجب ان تزيد مدتها عما بين خمس وعشر دقائق .. وتكرارها يقوى طاقة الجسم على الاحتفال والمقاومة ..

وفي حالة الحمام الساخن يجب أن تكون حرارة الماء حوالى ٢٦ أو ٢٧ درجة مئوية ، ثم ترفع تدريجيا بقدر احتمال المريض .. أثناء الاستحمام .. ولمضاعفة تأثير هذا النوع من الحمامات يجب أن يحك الجسم - في الماء - بفرشاة جافة الشعر ، حكاً جيداً .. وفي حالة الشعور بأى انفعال ، يوقف الحك ، وتوطب الرأس والمصدر بالماء البارد .. ويستحسن وضع « كمادة » باردة على الجبين ، ويجرى تغييرها عدة مرات ..

ويجب أن يستغرق الحمام ما بين ثلث الساعة والساعة الكاملة ، ويستطيع الإنسان أن يتعوده تدريجيا .. وهو طريقة

أكيدة لاستمرار العرق ، ويحسن أن يأوى المريض بعده مباشرة إلى فراش يوفر فيه الدفء من قبل ، فيلتف في الاغطية الثقافا محكماً ، بدون أن يجفف الماء عن جسمه .. فإذا أريد إيقاف العرق - قفى وسع المريض أن يأخذ « دشاً » بارداً ، أو يمسح جسمه بفقولة باردة - كما أوضحن في طريقة الاغتسال - أو يقتصر على تجفيف جسمه ...

والحمامات الباردة ، كالدائنة والحارة ، يمكن أن تكون شاملة للجسم كله . أو جزئية .. وثلاثتها عظيمة القيمة في محاربة المرض « وفي المكافحة للاحتفاظ بالصحة » بل هى من اللوازم الصحية اليومية .. والحمامات الدافئة والساخنة توصف عادة للمسنين أو ضعاف البنية ، على أنه لا يجب أن ننسى أن التعود التدريجى على الماء البارد لا يضر .. أما الحمامات الساخنة المتزايدة الحرارة - تبدأ عند درجة ٢٧ مئوية ثم ترفع تدريجيا بقدر احتمال الجسم - فتوصف في حالة ضيق الاوعية الدموية « ارتفاع الضغط » أو تيبس الأطراف .. على أنها لا يجب أن تمارس دون مشورة طبيب ..

## حمامات البخار

يستخدم في العلاج بالبخار - الماء المغلى الذى تضاف إليه بعض الأعشاب في الغالب .. فيصب ما بين جالونين وثلاثة جالونات ونصف الجالون في حوض خشبي تعلوه شبكة من الخشب وغوتها غطاء خشبي أيضاً ...

ومن أهم حمامات البخار حمام الرأس .. فيجب - في البحر - العلوي من الجسم من الثياب ، وتوضع يدي الرأس بملاءة من

ما يسمونه العلم ، يؤمنون به كما لو كان إلها يجب إطاعة  
أوامره !... وفى هذا العنت والمزمت العلمى يكمن الشر :  
فالعلم ليس إلها ، بل هو من صنع البشر .. فى حين أن البشر  
من صنع الله : فهم أبناء الطبيعة .. وكما أن خلق الله فوق  
خلق البشر : فكذلك يجب أن تبقى الطبيعة خير دخر وكنز  
للإنسان .. وإن ظنل استأذنا الأكبر .

إننا نجل العلم ، ومذهبنا يقتضى أن نوفق وتنسق بين العلم  
والطبيعة . ولقد وفرت الطبيعة الماء فى متناول أفقر أبناء  
البشر ، وهو وسيلة من وسائل الصحة والعلاج .. وهناك  
مائة طريقة لاستعماله ، ولكننا يجب أن نستعمله عن فهم ..  
فالمرضى يجب قبل كل شيء أن يستشيروا طبيبا ، يكون ممن  
آمنوا بفوائد الماء العلاجية وتوخوا على دراستها ، فسان  
الاستعمال الخاطىء قد يؤدى إلى ضرر ...

### المعالج الطبيعى يجب أن يبعد عن الارتجال

وإن الخبرة والتجربة اللتين مرتا خلال المائتى عام  
الآخرة ، كفيلتان بأن تؤكدان أن الممكن ممارسة العلاج بنجاح  
سواء بالهواء ، أو الشمس ، أو بالتدريبات الرياضية والتدليك  
أو بالماء .. بيد أن هذا جدير بأن ينهينا إلى أهمية عدم  
الاقتصار على إحدى العوامل دون بقيةها .. كما يجب أن  
يصرنا إلى أهمية أساليب العلاج الجراحية  
وكنظيم الغذاء « المرجيم » ..

التيل . فوقها بطانية صوفية مسدلة حتى تصل إلى الأرض ..  
ويوضع الحوض الخشبي على متعدد أمام المريض ، تحت  
أطراف الملاءة والبطانية ، ثم يرفع الغطاء عنه ، ويميل المريض  
فوقه . ولا يجب أن يتحرك البخار يتسرب من تحت الملاءة  
والبطانية .. وعلى المريض أن يتنفس بعقب ورأسه منحنية  
فوق البخار ما بين عشر أو عشرين دقيقة .. ويعتبر ذلك  
مسح جسمه بفوطة مبللة باردة - بالطريقة التى شرحناها فى  
الافتسالك - أو يأخذ حماما باردا للتصف العلوى مدة عشر  
ثوان .. ويوصف حمام البخار للرأس فى حالات التهاب الجيوب  
الأنفية أو فى منطقتى الجبين والفك ، أو نزلات البرد فى المسالك  
الهوائية ..

وهناك حمام البخار للبطن . وغيه يوضع الماء المغلى فى  
وعاء مثل « القروانة » ، ويضع المريض ثيابه السفلية : ثم  
يجلس فى بطله واحتراس ، ويحاط الوعاء ببلاءة من التيل فوقها  
بطانية لعدم تسرب البخار ، ويستغرق الحمام ما بين عشر  
وعشرين دقيقة ، يتبعه اغتسال بالفوطة الباردة . أو حمام  
نصفى .. وتوصف هذه الطريقة فى حالة وجود اختلال فى  
البطن كتصلب عروقتها ، وكالإمساك .

### ليس العلم إلها بل هو صنعة البشر

ومن المهازل الباعثة على الالامى . أن دعاء العلاج الطبيعى  
كانوا يوضع حملات اضطهادية من أساتذة الطب والعلماء .  
لأن هؤلاء فى الواقع أسرى الأساليب التى لفتوها . وأسرى

لقد كان « نيب » من أهم أقطاب العلاج بالماء ، ومع ذلك فقد كان لا يفتأ يتبع مرضاه إلى أن يجمعوا بين هذا العلاج وبين الاقتصاد في طعامهم على الخصر ، والإقبال على رياضة ، وتقوية أجسامهم بتعرضها للهواء الطلق .

وكان يقول إنه لو لم يجد الماء لاستخدم الهواء كعنصر علاجي . ذلك أن الطبيب الطبيعي لا يجب أن يفضل عنصرا على آخر في العلاج . . نالشمس لا تقل أهمية عن الماء للمريض أو السليم على السواء ، والطبيب هو الذي يقرر أيهما أصلح للحالة التي أمامه . . ولكي نفهم هذا ، أفكر القارئ بما سبق أن قلت في البداية من أن المرض لا يجب أن يعقبر مجرد ظاهرة موضعية ، قاصرة على العضو أو الجهاز المصاب ولا أثر لها على بقية الجسم . . بل إن كل عرض من أعراض المرض إنما ينم عن مرض الجسم كله ، لذلك لا ينبغي أن تعالج الظاهرة الموضعية ، وإنما نعالج المريض كوحدة كاملة . وذلك أن نشاط القوى الدفاعية في كيانته ونضاعف كفاءتها إلى أقصى درجة . . وهذا يتسنى بتنظيم وتحسين الدورة الدموية ، وتنشيط تجدد الخلايا . ومما امران مرتبطان ، فكلما أسرع دورة الدم في أعضاء الجسم كلما أسرع تخلص الخلايا كلها من الأجزاء القالفة فيها وإنشاء بديلة عنها . . وبهذا تزود كفاءة جميع أعضاء الجسم ، ولا سيما الجلد والرئتان والقلب والكبد والكلى ، فيستعيد الجسم صحته .

واستعادة الصحة - أو الشفاء - لا تقتضى إذن إلا إذا  
تسطننا قوى الدفاع فى الجسم وأطلقناها فى المعركة .. ولما

كانت هذه القوى تستهلك في سياق الحياة ونميتها ، لذلك كان خليقا بنا - إن شئنا أن نعيش طويلا - ألا نستخدم قوة الحياة فتيها إلا عند الضرورة القصوى ، وأن نتجنب كل ما لا لزوم له في مئون الصحة والكفاءة ، فمن الخطأ الإسراف والتفكير ، والتطرف والاحجام على السواء .. فالمرء السليم - أو المريض الذي استكمل الشفاء - لا يجب أن ينتهج من أساليب التقوية إلا بالقدر الذي يكفي لتفادي أى مرض في المستقبل ، وكل غائض عن ذلك بضر ..

ومن ثم كان لزاما على المريض — بالتالى — الا ينال من العلاج إلا ما هو ضرورى لشفاؤه فحسب . وأن ينسق مواعيد و ذلك . فمن الخطأ أن يخال المريض — الذى يعالج بالماء — أن من الممكن التعجيل بالشفاء إذا هو نال من العلاج فوق استعداده واحتماه ، أو إذا أطال أمد فترات التعرض للماء فى أى مناهج العلاج . فهو لن يجنى من هذا غير الضرر .. والأمر كذلك بالنسبة للاستمرار فى العلاج بعد تحقيق الشفاء .. بيد أنه يجوز له — فيما بعد — أن يأخذ بعض « العلاج الوقائى » من حين إلى آخر : وبطرق خفيفة يصفها الطبيب ويحدد مواعييدها .. وهذا الذى قلته عن الماء ينبطق على العناصر الأخرى كالشمس والهواء والرياضة البدنية فان فن الطب والمريض — على السواء — ينحصر فى ممارسة الاعتدال فى كل الحالات ، والتزام الوسط فى كل الأمور .

والذى يهتدى ان انبه اليه بوجه خاص ، هو من مزية اختيار  
المعالج الطبيعى . وطريقته . من

الذى يستطيع ان يتدبر اى عناصر الطبيعة يصلح للعلاج ،  
والقدر اللازم منه بحيث إذا تجاوزته العلاج اقلب إلى ضرر ..

ولقد دلت التجارب على أن العلاج بالماء يجب الا يؤخذ  
كشيء ثانوى فى حالات المرض الحادة ، بل يجب على المريض  
ان يعتزل العمل الذى يمارسه خلال فترة العلاج ، سيما إذا  
كان هذا العمل ذهنيا . لأن الأعمال الذهنية تستنفد القدر  
الأكبر من طاقة الإنسان . وبالتالي تستنفد حرارته الحيوية ..  
وفى هذه الحالة يكون العلاج بالماء جهدا يضاف إلى جهد  
المريض الذى يبذله فى عمله . تخليق به ان يكف عن العمل لكى  
لا يرهق جسده ويستنزف طاقته ..

### الماء كعلاج للانفلونزا وفزلات البرد

وأمر آخر من الأمور الهامة التى تبيتها خلال عشرات  
السنين ، يتمثل فى أن من الواجب ان يفهم الطبيب والمريض  
على السواء العلاج الطبيعى ، إن أريد له أن يجدى ، فليس  
المعامل الحاسم فى العلاج هو المرض نفسه ، وإنما هو تكوين  
جسم المريض وحالته عند تشخيص العلاج .. أو بالأحرى ،  
رد فعل الجسم بالنسبة لأسلوب معين من العلاج ..

ولقد اردت اقتناعا ، عاما بعد عام . خلال السفين الثلاثين  
التي قضيتها كطبيب ، بأن الماء يستحق المكانة الاولى بين  
وسائل العلاج الطبيعى ، فهو متوفر فى كل وقت وفى كل فصل ،  
وهو صالح للكبار والصغار على السواء . وهو ناجع فى  
معظم الحالات .. ولناخذ الانفلونزا ، أو النزلة الشعبية مثلا ،

فاننى أعالج المريض بأى منهما بالاغتسال الكامل — بطريقة  
الفوطاة المبللة — من ثلاث إلى عشرين مرة خلال الأربع  
والعشرين ساعة . تبعا لدرجة حرارته .. وغالبا ما يبدأ  
العرق يتفصد من جسد المريض بعد المرة الثالثة فتبهط حرارته  
قليلا ، فإذا لم يشف بالسرعة التى قدرتها له : فاننى اضيف  
إلى الاغتسال « ضمادة تصبيرة » كل يوم — بالطريقة التى  
أوردتها آنفا — لزيادة العرق .. وأمر له بكوبين أو ثلاث من  
التقليو أثناء وضع الضمادة للمساعدة على إنباز العرق ..  
فإذا رفعت الضمادة غسل جسم المريض بالفوطاة المبللة  
بسرعة .. فبكون شفاؤه مؤكدا فى خلال يومين أو ثلاثة على  
الأكثر ..

وإذا كان الإنسان يشعر بتوعك — دون أن ترفع درجة  
حرارته — أو كان يشعر ببرد ورعشة ، فيحسن به أن يأخذ  
حماما ساخنا — ترفع درجة الماء فيه رويدا — لمدة تتراوح  
بين عشرين وأربعين دقيقة ، وإن يحك جسده بفرجون خشن  
وهو فى الماء حتى يقفد منه العرق ثم يغتسل بطريقة الفوطاة  
الباردة بسرعة ، ويندس فى فراشه بعد أن يكون قد دفىء  
بزجاجات الماء الساخن . ويمكن تكرار هذا يوميا — بل يمكن  
تكراره مرتين فى اليوم .. ومن الطبيعى أن الإنسان يجب أن  
يلزم الاعتدال فى الأمور الأخرى ، فيقتصر فى الغذاء على  
الفواكه ، وعلى عصائر الخضر والنواكه .

ومن الناس من يقتصر على غليش وجهه وبشبه بالماء  
الدافئ .. وهذا خطأ ، إذ لابد من استعمال الماء البارد

يوميا ، ولا يكتفى غسل الوجه واليدين ، بل يجب ان يمتد ذلك إلى الجزء العلوى من الجسم والذراعين على الأقل ..  
والأفضل ان يشمل الجسم كله . على أن يلى ذلك مباشرة بعض التدريبات الرياضية ، أو المشى ، أو ممارسة بعض الأعمال التى تتطلب حركة بدنية لفترة تتراوح بين خمس وعشر دقائق ، ولست احبذ استعمال الصابون — إلا إذا كان الجسم متسخا — لأن الصابون اثره مضرًا على البشرة إذا اسرف فى استعماله ..

وليس من الضرورى غسل الجسم كله يوميا ، بل تكفى مرتان أو ثلاث فى الأسبوع .. أما الأيام التى لا يكون فيها حمام مائى ، فيحسن أخذ حمام هوائى مع شئ من التمرينات الرياضية ، ومع التدليك الخفيف لفترة تتراوح بين خمس دقائق وربع الساعة .

إن الطبيعة لا تتقاضانا كثيرا فى مقابل الصحة والقوة ، ولكن العقل الذى تتطلبه يجب ان يؤدى بدقة وعناية .  
وعلاج كل مرض يستلزم علاجا إضافيا للنفس ، فالنفس لا تنفصل عن الجسد . وقد تقدم العلاج النفسى — لا سيما لذوى الأعصاب المكدودة — حتى أصبح له فرع خاص فى الطب ..

### اهمية العلاج الطبيعى

تعرف أساليب العلاج الطبيعى التى أوردناها باسم « العلاج الحيوى » لأنها تنهش وما كشف عنه علم الأحياء

الحديث ، من أن الطبيعة الحية « الكائنات العضوية » تخضع لقوانين تختلف عن تلك التى تسود عالم غير الأحياء « غير العضويات » فى الطبيعة والكيمياء . ومن ثم فإن الطب الحيوى لا يعترف — فى علاج الأمراض — بغير قوانين الكائنات الحية ، فينبغذ ما يقوم خارجها من أساليب للعلاج ، كعصا الدم ، أو حقن المريض بدمه ، أو استخدام « اللزقة » أو « كاس الهواء » ، أو العلاج بالكى بالنار ، وما إلى ذلك . فهذه كلها أساليب تعمل عملا معارضا للطبيعة . وهى قد تكون عملا مساعدا فى العلاج ، ولكنها لا ينبغي أن ننسى أنها وسائل مصطنعة لتحييى أو إثارة أو تنشيط العضو المريض .

والعلاج الطبيعى الصحيح هو الذى يهدف إلى اصلاح الأشخاص الذين بعدوا بأنفسهم عن الطبيعة ، وردداهم إلى الانسجام معها .. ومن ثم فإن استخدام الأدوية والعقاقير لا يعدو أن يكون عملا مساعدا محسب ، لأنها فى حد ذاتها لا تبرىء ، وإنما الذى يحقق الشفاء هو التركيب الجيسى للمريض . وإذا لاح أن الأمراض تشفى بالأدوية ، فهذا الشفاء الزائف إنما يرجع إلى أن الأدوية أجسام غريبة عن الجسم ، ومن ثم فإنه يعمل على طردها ، فتتشتت قواه بدرجة تمكنها من أن تغلب الداء . بيد أن الاستعمال المنتظم للأدوية — فضلا عن الإفراط فيها — يضعف قوى المقاومة فى الجسم حتى تنهار ..

ولا ينبغي أن تدرج الجراحة مع غيرها من أساليب العلاج ، فهى وسيلة للانتقاذ فى وقت الحاجة .  
فإنه قبالة إلى موقف لا مخرج منه .  
أما

الحوادث فحالات استثنائية لا تعتبر مقاييسا للحكم على الجراحات ..

وفي معالجة جميع الأمراض ، لابد من إعادة الجهاز البنى إلى وظائفه الطبيعية ، وأن ننظم حياة المريض بحيث تتفق وما تتطلبه الطبيعة والإدراك السليم . ومن ثم فيجب صرفه عن « العادات السيئة » .. ونعني «العادات» التي تساعد على نمو المرض وظهوره .. نالعلاج الطبيعى ، والحال هذه . يتضمن التدريب على عادات الحياة الصحية السليمة .. وواجب الطبيب يقتضيه ان يقتنع المريض بالتخلي عن عاداته القديمة . ولن يتسنى له ذلك ما لم يوطد روابط المناهج والتعاون بينه وبين مريضه ..

### العلاج بالادوية نوع من « الترقيع »

ولقد بلغ الإنسان من القرف والضعف في العصر الحديث ما يجعله يؤثر أن يضاؤل الادوية ، بل وأن تجرى له عملية جراحية . استعجالا للشفاء ، بدلا من أن ينخلى عن العادات التي تجلب له المرض ، أو أن يقوم بجهود لكي يسترد صحته .. ولكن الضرر الذي الحقته المدنية الحديثة - ولا تزال مستمرة على إلحاحه بنا - لا يمكن أن يزول بمجرد العلاجات الموضعية بالوسائل المصنعة من وقت إلى آخر . فان هذا اللون من العلاج - أى استعمال الادوية أو الجراحة - لا يمدد أن يكون من قبيل الرق و « الترقيع » .. أما العلاج الطبيعى فيتطلب علاجاً شاملاً ، وتغييراً كاملاً لتكوين المريض .. وهذا لا يقاى إلا بالاقتراب من الطبيعة قدر الإمكان ، وتقوية البنية

الجسمى بالوسائل الطبيعية .. وهذا القول ينطبق كذلك على السليم ، فان الوقاية خير وسيلة لمكافحة المرض ..

ومن دلائل الغباء البشرى الولع بالادوية الحديثة . إذ يكفي أن يعلن أن الدواء « غير ضار » .. وأن يعبأ في لقائات أمية ، وأن يباع بثمن مرتفع ، يكفي هذا لكي يلتقي اقبالا بدر الثراء على صناعيه !! أما الدواء البسيط ، الرخيص ، فيقابل بالاشمئزاز .. ولو أنك قلت للناس إن الهواء من خير عناصر العلاج ، لقبوا شفاهمم استهجانا . وقالوا : إذا لم يكن من الهواء بد ، فليكن هواء مضغوطا في أنابيب انبقة ! .. والماء .. إنهم لن يقبلوا عليه إلا إذا قيل لهم إنه مستخرج من نبع خيالى ، وإلا إذا وضع في زجاجات جميلة ، وبيع بثمن مرتفع !

ولا يلتفت الإنسان لاساليب العلاج العادية البسيطة إلا إذا شفه المرض ، وأبلى جسمه . وهوى بقواه إلى الحضيض . واجتمعت معه الادوية الصناعية الغالية .. وهو إذ ينحول ، يروح بتعجل الشفاء . ويطلب البرء في اسابيع قلائل من داء برح به ستين ، حتى استشف . غاذا قلنا له إن هذا مستحيل ، وأن لابد للعلاج من شهور ، نسط على العلاج الطبيعى ورماء بكل نقيسة ..

### قضية العلاج بين الطب الطبيعى والطب العلمى

على أن الطب لم يعد يستطيع اليوم أن يقاوم حقيقة العلاج بالماء وبالشمس والهواء .. فاصطدم



ينسخ لهذا اللون من العلاج مكانا فى الجامعات .. بيد أن المعاهد التى تمارس العلاج الطبيعى لا تزال ضئيلة العدد ، ولم يمن القلب بمد جسم المريض كله كوحدة ، فهو يقتصر على المنطقة التى يظهر فيها تأثير المرض . وإذا كان بعض الأطباء يمارسون العلاج الطبيعى فى المستشفيات الحديثة ، نهم بقرونه دائما بالأدوية الكيميائية ، ويعتمدون عليها كعنصر رئيسى ..

ويزعم البعض أن العلاج الطبيعى لا يعنى بالفحص وتشخيص الداء .. وهذا خطأ .. نحن نعالج الجسم كوحدة حقا ، ولكننا نعتبر الفحص والتشخيص ضروريين ، ونكررها لتثبت من مدى تطور شكوى المريض .. ونحن لا نكتفى فى ذلك بالاعتماد على المشاهدات والاستنتاجات التى تبدو لنا لأول وهلة ، بل نلجأ إلى كل وسيلة فى طوقنا لتحرى الدقة ..

وفحص الداء والجسم كله معا ، يتيح تشخيصا كاملا وأميا ، يساعد على وصف العلاج الصحيح .. لأنه مهما كان المرض ، فإن الإنسان كله — كوحدة — يكون مريضا ، وخير عامل حاسم لتقرير العلاج هو الداربة بالجسم كله . لا سيما وأن التركيب البدنى لكل إنسان يختلف عما لسواه ، ومن ثم فما يلائم غيره من علاج قد لا يلائمه ..

إن الطب الحديث يقوم قبل كل شيء على تمار مجهوداته على الكيمياء والطبيعة . فهو يطبق نتائج بحوثها على الجسم الإنسانى ، وينسب أن الوقائع التى بنيت عليها هذه البحوث

لا تنطبق إلا على الكائنات غير العضوية .. والإنسان من الكائنات العضوية .. ولا ضرب مثلا يقرب هذه الحقيقة إلى عقولنا : نطبقا لقانون الجاذبية الأرضية — فى « علم الطبيعة » كان من الواجب أن ينحذب دم الإنسان إلى أطرافه السفلى إذا ما وقف ، ولكن هذا لا يحدث إلا بنسبة تافهة ، لأن القلب « الحى » والأوعية الدموية « الحية » تعمل على استمرار الدورة الدموية ، ومد كل عضو بما يكفيه من الدم .. وخضع القلب والأوعية الدموية بدورها لسيطرة الجهاز العصبى ، ومن ثم فهذا الجهاز هو المسيطر الحقيقى ، وقوانينه أقوى من قوانين علم الطبيعة .. فنقوانين الطبيعة — لا « علم » الطبيعة — هى التى تحكم حياة الإنسان ، وتجعل غيرها من القوانين مجرد فروع ثانوية ..

### الحكام المعتلون هم سبب اضطراب العالم

« إن الصحة هى أغلى ما على الأرض .. ولكن هذه الحقيقة تتردد على الشفاه دون أدراك لعمق معانيها إذ أن أبناء المدنية الحديثة يقفرون المال والثروة والنقود فوق كل الأشياء ، وينسون أن الإنسان النافع العالم هو السليم الصحيح ، فى حين أن المفلول لا يلبث — على مر الزمن — أن يقضى على نفسه وعلى سواه .. والسليم الصحيح يستيقظ فى صباحه منتعشا ، وموفور الراحة ، فينطلق إلى عمله ويمارسه فى هفأة وانبساط ورضى ، وهو مبسط على أعصابه ، لا يتشاجر مع أحد .. ولو كان من أهل الدنيا فصحاء — أو غلابيتهم على الأقل — لساد عليهم وجه المستهزأ ، فإن

المعلولين هم مبعث الاضطراب والتذمر في العالم . وسيظل العالم مهددا بالحروب طالما كان القدر يدفع بأزمة الحكم إلى أيدي المعتلين .. إن عالمنا اليوم عليل : لان الجنس البشري مريض . والعلاقة بين المرض وبين الخطيئة والجريمة اوثق مما يخطر ببال بشر .. وطالما استمر البشر في ارتكاب الذنوب ضد الطبيعة ، فلن تقوم لظروف الحياة الصحيحة قائمة ، وستكون الغلبة في معركة البقاء للشعوب التي تظل صحيحة لاتباعها البساطة والاقتراب من الطبيعة في معيشتها .. ولن يستبعد والحالة هذه ان تفقدوا آسبا صاحبة السيادة على العالم القريب !

## ٢٧ سؤالا

## واجوبتها

في الحب .. وتزوج .. ولاسيما

الزواج .. والحب .. والسياسة



## مقدمة المحرر

## صيد ثقافی . . فی گوینہاجن

رب صدقة خير من جولة متعددة وبحث طويل عن . . صيد  
ثقافى . . أعنى من كتاب جديد !

وانا في رحلاتي — وأعترف — رحالة من نوع شاذ ، غير  
مألوف . . فالرحلات بالنسبة لى أكثر من استجمام متبذل ، أو  
سياحة مجردة ، أو حل وترحال . أو حتى عمل دائب وإنتاج  
.. لأنها مزيج من ذلك كله : مزيج من السياحة والفئانة . .  
من الفرار من العمل ، والاندساس في العمل . . فقد أسافر  
لأستجم فترة وانأى بنفسى وبأعصابى عن المتاعب ، بشقيها :  
متاعب رب العمل ، ومتاعب رب الأسرة — وما أمدح الجمع  
بين الثقتين ، لو تعلم ! — فإذا بى أزعج بنفسى ، كل حين ،  
في مشاغل ومتاعب مفروض ان أكون في غنى عنها وانا في بلد  
غريب أزوره لبضعة أيام — وربما لأول مرة — وأبغى أن ألم  
بمنه بأقصى ما أستطيع أن ألم ، في هذه الفترة الوجيزة .

وإليك الدليل . .

بعد أيام من وصولي إلى عاصمة ( الدنمرك ) ، قصدت إلى مقهى ( ABC ) الذي يقع في قلب المدينة - في الشارع الرئيسي الموصل بين المحطة ودار البلدية ، وفي مواجهة باب حديقة الملاهي العالمية ( تيفولي ) - وهو مقهى أو معظم تخدم

فيسه نفسك على طريقة الـ Self-Service ، فتناول من على منضدة « صينية » تضع عليها أدوات المائدة التي تناسب عليك ثم تمر على عدد من الطاهيات اللواتي أمام أقسامهن ، فتناول من كل منهن ما ترغب فيه من ألوان الطعام أو الشراب ، أو القهوة أو الشاي .. الخ .. وتضع كل ذلك على صينيتك ، حتى تنتهي إلى (الخزينة) فتدفع ثمن ما أخذت ، ثم تحمله إلى أي مكان خالٍ حول إحدى المنافذ المدة للشخصين أو أربعة أشخاص فتجلس مع بقية شاغليها ، دون سابق معرفة طبعاً . وإذا أردت أن تكون في مخطتك صورة سريعة لـ « جو » المكان ، فيمكنك أن تعلم أن ثلاثة أرباع رواده نفيات رائعات الجمال ، يأكلن أو يقرأن أو يثرثن ، دون أن يقطعن خلال ذلك عن التدخين . ( وقلما تجد في كوبنهاجن نساء لا تدخن ! )

.. فتيات بينهن الطالبة في الجامعة ، والموظفة في المتجر  
أو الشركة ، والمضيفة في شركة الطيران .. الخ ..  
وصادف أن جاءت جلستى ظهر ذلك اليوم في مواجهة فتاة  
تفرقت من تناول طعامها فاثبتت سيجارتها وانتهكت في  
مناخلة « هذا » الكتاب !

وَأَثَرُ عَنَوَانِهِ مَضْغُولِي ، فَدَخَلْتُ مَعَهَا فِي حَدِيثٍ حَوْلَ  
مَوْضُوعِهِ ، وَأَهْمِيَّتِهِ لِفَقْدَانِهَا ثَرِيدٌ أَنْ تَنْسَلِجَ لـ « مَعْرَكَةِ »  
الزَّوْجِ !

وكان حديثا متعنا ، مع قارئة ،  
نهائيه أن تعبرني الكتاب ليوم

منها أن طبعه قد نفذت من المكتبات — كى استخلص مادته للتخفيض ، مرجئا صقله إلى ما بعد ..

وقضيت اليومين الأخيرين لى فى ( كوبنهاجن ) فى صحبة الكتاب .. بدلا من أن اقضيها فى صحبة صاحبة الكتاب !

أرايت كيف أبحث عن المتاعب ، أو تبحث عن المتاعب ، ولو ذهبت إلى القطب الشمالى ؟

.. بل إننى كسرت نفسى فى الفعلة فى بلاد أخرى ، ومناسبات ومراحل أخرى من أسفارى :

ففى ستوكهولم تركت مواكب الحياة الخلابة فى شارع ( كونهز جاتان ) وميدان ( شتور بلان ) ، لأقضى يومين سجيناً فى دهاليز المكتبات وبدروماتها ، أنقب عن كتاب بالإنجليزية

أو الفرنسية فيه نماذج من شعر « باسترنك » ونثره ، كى أنقل لك بعضاً منها فى رسالتى إليك من هناك .. ثم توجت

نعلتى بالانقطاع يوماً آخر لكتابة صفحات من تلك الرسالة ، وترجمة بعض النماذج المذكورة ..

وفى « أوسلو » تركت أسراب الحمام تغفل فى حديقة الميدان المواجه لدار البلدية ، ولفتت بغرقتى كى أوصل الكتابة

والترجمة ، حتى أطلقت على من النافذة طلائع الفجر ، فتدثرت بمعطنى وخرجت فى برد يسير القارس إلى دار البريد

— بعد أن نام خدم الفندق أنفسهم ! — لالتقى بتلك الرسالة فى الصندوق قبل قيام الطائرة إلى القاهرة بنحو ساعة واحدة !

وفى ( مدريد ) قطعت سهرة رأس السنة المرحلة الصاخبة فى أوجها ، لاجلس إليك فى غرفتى ساعات طويلة ، أكتب فيها

الرسالة التالية إليك .

وفى ( الدار البيضاء ) عدت من مشاهدة فيلم « بريجيت باربو » الرائع : « المرأة لعبتها الرجل » — المقتبس عن قصة

« بيري لويس » المشهورة — لأقضى بقية الليلة فى صحبتك ، عبر الورق !

سبها هواية .. أو « مرضاً » .. أو « تقيداً » لوقت الغريب وراحته فى بلد تستطيع كل دقيقة فيه أن تقدم له الوانا

واشتاتا من التجارب والمتع .. أو سبها محاولة لإشباع جوع لا يشبع ، وطموح لا يقنع ،

وظلم لا يروى ، وشوق لا يظف .. إلى دنيا الكتب والأدب ! وكل ما تفوح منه رائحة الحبر والورق !

ولكن الذى لا شك فيه أنها « طبيعة » متصلة فى ، لا تنفع فيها مقاومة .. ولا يجدى فرار !

طبيعة اقترنت بكىانى ودنى ، قرانا « كاثوليكيًا » .. لا طلاق منه بحال !

أمرى إلى الله .. فتعامل نسلى هنا ونعزى انفسنا بمطالعة هذا الكتاب الشائق عن الزواج والطلاق .. ثمرة صبرى

الثقافى فى .. ( كوبنهاجن ) !

## ٢٧ سؤالاً .. وأجوبتها

### فى الحب .. والزواج .. والأسرة

١ — هل من الحكمة للزوجين أن يبتعدا : قبل أن

يكونا قد دعما مركزهما مالياً ، بدرجة تدعو إلى الاطمئنان ؟

ليس هناك من يحب أن يرى أى زوجين من الشباب يجبان أطفالا يكتب عليهم الحرمان من الحاجات الضرورية . على اننى أرى أن ثمة خطرا كبيرا — فى عصرنا الحالى — من جراء الإسراف فى التأخر فى إنجاب الأطفال . . . وهذا الخطر يزداد فى حالة الزوجين اللذين يعددان إلى أرجاء النسل . دون أن يتخذوا من هذا الأرجاء فرصة للتوفير والاعداد ، إذ انها لن يلبثا — على هذا الوضع — أن يقعوا مستوى للمعيشة يعز عليها الاحتفاظ به إذا ما أنجبا أطفالا ، فيما بعد .

والتقليد الذى انتشر أخيرا وبدا يسود ، هو أن يتم الزواج فى سن مبكرة نسبيا ، ثم يعمد الزوجان إلى وضع خطة لتوفير مطالب الأسرة والأطفال — قبل إنجابهم — وإلى ادخار ما يكفل هذه المطالب . . . وعندى أن هذا التقليد هو خير وسيلة لمواجهة أوضاع الحياة الراحنة .

على أنه ليس لأى زوجين برزقان يطفل على غير توقع . أن يعتبرا أن مقدم هذا الطفل نكبة لهما .

٢ — هل من الممكن للزوجين أن يسعدا . إذا لم يكونا على دين واحد ؟

دلت الإحصاءات على أن حوادث فشل الزوجية — عندما يكون الزوجان منتبين إلى مذهبين متباينين من دين واحد — تصل إلى ضعف مثيلاتها فى حالة ما إذا كان الزوجان ينتميان إلى طائفة واحدة . . .

ذلك لأن كثيرا من مخاض الحياة الزوجية تتضاعف وتتضخم ، إذا ما كان الزوجان ينتميان إلى مذهبين متباينين ، أو إلى دينين

مختلفين . ولعل المتاعب التى تثور بشأن تربية الأطفال ، هى أخطر ما يعترض الحياة الزوجية فى هذه الحال . ويزداد مقدرة الزوجين على مواجهة هذه المتاعب والتغلب عليها ، إذا ما درسوا قبيل الزواج — وفى أمانة وصراحة — كافة ما قد يواجههما من مشكلات فى حياتهما المقبلة .

٣ — كم عدد الأطفال الذين ينبغي للزوجين المسلمين ، المنسجمين ، أن يفكروا فى إنجابهم ؟

وقد يكون من التدخل فى شؤون الزوجين أن يفرض عليهما إنجاب عدد معين من الأطفال ، مهما يكن هذا العدد . على أنه لا بد من مراعاة بعض نقاط عامة ، منها أن الأسرات العديدة الأفراد لم تعد مرغوبة فى عالم تهمدده أزمة ازدياد السكان بدرجة تفوق موارده . ومن ثم فإن الأخصائيين يرون اليوم أن المعدل المعتول هو أن ينجب الزوجان ثلاثة أطفال فقط . . . وقيل إن المعدل المثالى هو أربعة : ولدان وبنتان .

على أن المهم فى الأمر هو أن يكون كل طفل مرغوبا ، وأن يحظى من والديه بالحب الذى لا يشوبه تائف أو تذر ، وأن يكون فى وسع الوالدين أن يوفر له خير فرص ممكنة فى الحياة .

٤ — هل تقر الأليان مسألة « تحديد النسل » ؟

لعل تسميتها « تحديد الأسرة » أفضل وأخف وقعاً فى الآن . ولست أعرف طائفة دينية تعارض تحديد الأسرة معارضة تامة ، ولكن « الكاثوليك » يرون أن من الخطئ التدخل فى الناحية الجنسية للزواج ، باستثناء أية إجراءات كيميائية تمنع الحمل .

على اننا نعرف أن في وسع الزوجين أن ينظما علاقتهما الجنسية بالنسبة لفترات الحيض الشهرية لدى الزوجة ، إلى درجة تهبط بنسبة احتمال حدوث حمل نتيجة هذه العلاقات .. والمهم في الأمر — من الناحية الدينية — هو أن يكون الزوجان موثقين من انهما لا يلجآن إلى ذلك تهريا من الواجب الذي يفرضه الدين — إذ أن كل الأديان تجمع على أن القرض الأول للزواج هو التفاسل — وإنما تكون غابتهما من ذلك هي تنظيم امرتهما ، ليكفلا للنسل خير نشأة وثرية ورعاية .

٥ — هل من الواجب أن يتلقى الشاب والفتاة — المقبلان على الزواج — معرفة خاصة ، في فترة الخطبة ؟

أجل .. ينبغي أن يتلقيا أكبر قسط ممكن من المعرفة التي تؤهلها للحياة الزوجية . وقد أصبحت هناك كثير من الكتب التي وضعت لهذا الغرض على أسس علمية ، بواسطة أخصائيين مؤهلين .

وإلى جانب هذا — يجب على كل من الخطيبين أن يعرف صاحبه على حقيقته وعلائته ، وأن يدرس شخصيته وأخلاقه وعاداته . إذ أن التكيف مع ظروف الحياة الزوجية يفرض أسهل وأيسر إذا ما تحقق الانسجام بين شخصيتي الزوجين ، في فترة الخطبة .

وإذا شعر الخطيبان بحيرة إزاء أمر ما ، فجدبر بهما أن يلجأ إلى أخصائي نفسي ، أو إلى خبير بالزواج .. كما يحسن بهما أن يستشير طبيباً فيما يتعلق بالمشاكل التي تمت إلى الطب .

وفي كثير من البلدان : تعقد ندوات خاصة في مجالس الإرشاد — أو مراكز إرشاد المتزوجين — والكنايس وبعض الهيئات الأخرى . وفي هذه الندوات تناقش الموضوعات التي تمس الحياة الزوجية . بل إن بعض الهيئات والجامعات تنظم « فصولا » لتهيئة المقبلين على الزواج ، بأعطائهم دراسات ذات برامج مفصلة .

٦ — ما الذي يحسن بالزوجين عمله إذا لم يرزقا أطفالا ؟  
إذا كنا قد واطبنا على العلاقات الجنسية علما على الأقل ، وفي أوقاتها المناسبة — وهي التي تقع في منتصف المسدة بين فترات الحيض الشهري — ولم يقدمنا على أية محاولة لمنع الحمل ، فجدبر بالزوجة أن تستشير طبيباً . وقد تدعو الحاجة إلى أن يحفز الزوج حذوها ، إذا تبين أن شيئا من موانع الحمل لم يكن من ناحيتها هي . فإذا لم تسفر المشورة عن تفسير ظاهر ، وجب أن يلجأ الزوجان إلى طبيب أخصائي ، يفحصهما فحصا دقيقا .

ولقد عرفت كثيرا من الزوجات والأزواج الذين لم يرزقوا بأبناء ما ، فلم يؤثر هذا على سعادتهم أو ينقص منها .. وليس من شك في أن مجيء الأطفال يسبغ على الحياة الزوجية بركة ونعمة ، وأن عدم الإنجاب يسبب في معظم الأحيان شعورا حادا بخيبة الرجاء وبالإحباط . وهذا الشعور يكون أكثر مرارة لدى الزوجة — في العادة — منه لدى الزوج .  
والواجب بقضى اعتبار مثل هذه الحال مشكلة إنسانية عامة ، لا بد من مواجهتها والتغلب عليها . ولكنها يجب ألا



تكون قط سببا في اليأس والامسى . فان الجنين إلى الاطفال ينبغي الا يصبح عاملا هداما للحياة الزوجية ، وإنما يمكن استغلاله في توثيق الصلة بين الزوج والزوجة ، بحيث يستطيع كل منهما ان يعزى الآخر ، بفضل الحب المتبادل بينهما ، وان يشهد تعلقا به . فموضوعه عن الجنين الذى لم يتسن إشباعه .

٧ - هل نستوجب مرحلة انتقال المرأة إلى طور العقم - وهى التى تسمى بسن اليأس - الامتناع عن الصلات الجنسية ؟

لا - فقد اثبت العلم خطأ الفكرة القديمة التى كانت تزعم ان المرأة لا تعود تستجيب للصلات الجنسية إذا ما توقفت عن الحيض الشهري . والواقع ان بعض الزوجات يكن خلال مرحلة الانتقال إلى طور العقم اشد استجابة لهذه الصلات منهن قبلها !.. اما ما يبدو كانه عدم استجابة . فيحدث في حالة الزوجة التى لم تكن تجد كثيرا من المتعة أو التمتع الجنسي في الاتصالات الجنسية ، قبل هذه المرحلة ، ومن ثم فانها تنظر إلى انتقالها إلى « طور العقم » كوسيلة لتحريرها من هذه الاتصالات التى تضيقها . اما الزوجة التى تكون قد استجعت بالناحية الجنسية للزواج ، فانها تحرص على استمرار هذه الاتصالات بعد انقطاع الحيض .

٨ - هل تفوق الزيجات غير الموقفة في أيامها هذه ، نسبتها في الأجيال السابقة ؟

والواقع ان عدد الزيجات التى تنتهى إلى انفصال أو طلاق - في أيامنا هذه - يفوق كثيرا عددها في الجبل السابق .

ولكن هذا قد يرجع إلى ان الطلاق قد أصبح سهلا في هذه الأيام ، ولم تعد القوانين مقزمة في هذا الصدد ، فضلا عن ان نفقات الطلاق انخفضت كثيرا عن ذى قبل ، ولم يعد الرأى العام مسرعا في استنكار الطلاق .

ولكن .. ترى أكان من المنتظر ان تريد نسبة الطلاق في عهد أجدادنا عنها الآن ، لو ان الظروف كانت ميسرة لهم للطلاق كما هى ميسرة لنا .. هذا ما لا يستطيع احد ان يبت فيه برأى قاطع .

٩ - ما الذى يؤدي إلى مولد التوائم ؟

التوائم المتشابهون ، والتوائم غير المتشابهين ، بانون بطريقتين مختلفتين نوجزهما هنا بأسلوب مبسط :

نعمندما تتحد الخلية الموية للذكر ببويضة الأنثى ، تتالف منهما خلية جديدة ، يطلق عليها اسم « الخلية الأم » . ولا تلبث هذه الخلية ان تنقسم إلى اثنتين . تسمى كل منهما « الخلية الابنة » . ثم تشرع كل من هاتين في الانقسام بدورها ، حتى تصبح هناك ملايين من الخلايا ، تنمو وتتخذ شكل الجنين .

والذى يحدث أحيانا . ان الخليتين الأوليين تصبحان - لأسباب لم نستطع بعد ان ندرك كنهها - خليتي « أم » وليستا خليتي « ابنة » . فتنجح كل منهما جنينا ، ويكون الجنينان متشابهين .

اما التوائم غير المتشابهين ، فينشأون بطريقة تسبب .. نسمي أن المرأة تفرد « بويضة » واحدة في الشهر ، إلا أنها قد

تترز - في بعض الأحيان - بويضات إضافية ، تتحد بالخلايا المنوية القادمة من الذكر ، وتنمو كل منها على حدة إلى أجنة لا يلبثون أن يولدوا معا . ونظرا لأن كلا منهم قد نشأ من بويضة غير التي نشأ الآخر منها ، فإن هذا النوع من النوائم لا يميل بتواح للشبه سوى القواحي المألوفة بين الإخوة والأخوات عادة .

١٠ - ما هي خير سن للزواج ؟ .. وهل للفارق بين عمرى الزوجين أثر كبير على السعادة الزوجية ؟

عندما تحب شخصا وتتعرف عليه التعرف الكافي ، الذي يؤكد لك أنه خير زوج لك . يحق لك الزواج ، مهما تكن سنك وأرى أن مثل هذا الحكم فوق مستوى الذين لم يبلغوا سن العشرين ، فإن الإحصاءات تبين أن نسبة فشل الزواج بين الذين لم يبلغوا هذه السن ، نسبة تدمو إلى القلق . ومع أن من هذه الزوجات ما يفلح ، فإن من الأفضل لمن لم يبلغ العشرين من العمر أن يتمهل عاما أو اثنين ، لتقل احتمالات تورطه في زواج غير موفق .

وليس هناك حد أعلى لسن الزواج ، في الواقع ، وإن كانت مرونة الشخصية تقل بإزدياد العمر .. وبوجه عام ، تعتبر السنوات التي بين العشرين والثلاثين هي خير سنى العمر وأنسبها للزواج . على أنه لا يمكن وضع حدود ثابتة جامدة ، بالنسبة للعمر وعلاقته بالزواج . والحقيقة أن العمر ليس بالعامل الحاسم ، وإنما التضج هو الذى يجب التعويل عليه .. أى أن العبرة في السعادة بين الزوجين ليست بسن كل

منهما ، وإنما بمدى نضجهما . ولقد عرفت زوجات كان الفارق بين عمرى الزوجين يصل فيها إلى عشرين سنة ، ولكنها مع ذلك كانت زوجات موثقة . وليس من شك في أن ثمة صعابا تكثف الزوجات التي من هذا النوع . بل أن الراى العام ، والانتقاد الذى يجرى على المسنة الناس ، كثيرا ما يخرج الزوجين ويشيع في حياتهما ارتياكا .. فضلا عن أن الرجل الذى يتزوج امرأة تكبره كثيرا في السن ، قد يحوم - في بعض مراحل العمر - حول امرأة تصفرها سنا ، وتفوقها جاذبية . كما أن المرأة التى تتزوج من رجل مسن قد تحن أحيانا إلى الشباب ، أو قد تعرض لأن تواجه مرحلة نرمل طويلة الأجل .

على أنه ما من زيجة تخلو من شيء من المخاطرة ، ولابد لنا من أن نقاوم هذه المخاطر بطريقة أو أخرى ، لسير سفينة الحياة الزوجية بسلام . والفارق الكبير في العمر بين الزوجين خليق بأن يتضاعل إذا كانت بقية الظروف المحيطة بالحياة الزوجية مواتية .

١١ - هل من الواجب أن تفضى بجميع أسرارك لمن تختارها أو تختارينه زوجا ، قبل أن يتم الزواج ؟

اعتقد أن هذا تصرف حكيم ، بوجه عام ، وإن كان مؤلما في بعض الأحيان . فلك لأن الزواج علاقة وثيقة ، ومعاشرة محكمة الروابط ، فمن الخير للطرفين أن يكونا على استعداد أن يكشف كل منهما حياته للأخر ، وأن يتقبل كل منهما صاحبه على علاقته ، إذا شاء أن يتقبل .

حق كل من الطرفين أن يعرف « علالت » الآخر ، قبل الإقدام على الارتباط . أما أن يبدأ أحدهما حياته الزوجية على أسس من الخداع — بأن يعرض النواحي « الطيبة » دون « السيئة » من نفسه — فأشبهه ببيع سلعة عن طريق اقتناع المشتري بمحاسنها دون عيوبها ! .. ذلك لأن الطرف الآخر لن يلبث أن يعرف الحقائق الصحيحة ، طال الزمن أو قصر ، وإذ ذاك سيظهر بأنه كان مخدوما !

وإذا راود أحد الطرفين شك إزاء أمر من الأمور ، ولم بدر ما إذا كان من المستحسن أن يغضي به لصاحبه أو يمسكه ، فمن الخير أن يلجأ إلى شخص ثالث . يتوسم فيه الحكمة والأمانة والحياد . ولهذا الطرف الثالث أن يقرر ما إذا كان من المستحسن الامضاء أو الممت !

١٢ — هل يكون الأولاد الناجمون عن الزواج بين الأقارب من الشواذ أو المصابين بعيوب أو عاهات ؟

الجواب عن هذا السؤال — بصيغته العامة — هو « لا » بالتأكيد . إنما الصحيح هو أن الأبناء الذين يولدون من زوجين من أبناء العمومة أو الخؤولة ، يكونون أكثر تعرضا لوراثة الأمراض أو العيوب المتوارثة في أسرة الزوجين ، من الأبناء الذين يولدون من زوجين لا تربط بينهما أوامر القرى .. على أن هذا التفاوت طفيف ، ومرده إلى أن الزوجين اللذين ينتميان إلى أسرة واحدة ، قد يشتركان في إعطاء أولادها « جرعة مزدوجة » من العيوب أو الأمراض المتوارثة في الأسرة .

ومع ذلك ، فإن الأمر ذاته قد يحدث دون أن يكون الزوجان من الأقارب ، كان يكون ثمة عيب ورثه الزوج عن أجداده ، ورثه القدر أن يكون موجودا لدى أجداد الزوجة وأن ترثه بدورها عنهم .. فيأخذها الأطفال عن الأبوين معا !

ومن ناحية أخرى ، قد يرث أبناء العمومة أو الخؤولة عن أجدادهم المشتركين صفات ممتازة ، ومواهب ، يأخذها أبناءهم عنهم .. وفي هذه الحالة يكون زواج الأقارب منجسنا .

ومن ثم نرى أن الأخطار التي تعزى إلى الزواج بين الأقارب . ليست بالنداحة التي يبالغ البعض في تصويرها .. وإنما بحسن باى قريبين مقدمين على الزواج أن يركنا إلى الفحص الطبي قبل الإقدام ، إذا كان أسرتهما أي ضعف أو عيب متوارث .

١٣ — هل لامرء أن يتزوج ، وهو لا يحب الأطفال ؟ من السهل على الزوج — أو الزوجة — أن يغير رأيه في موضوع كهذا . إذا ما وقع في الحب ، وإذا ما شرع بفكر في الزواج يدافع من هذا الحب .

على أن البحوث تدل على أن الذين يتوقعون إلى انجاب أطفال — ولو لم يقدر لهم أن ينجبوا — يكونون أسعد في زواجهم من أولئك الذين لا يرغبون في الأطفال ، ولكنهم يرزقون بهم بعد الزواج .

ومن الغريب حقا . أن البحوث الحديثة في السعادة الزوجية تبين أنه ليس لإنجاب الأطفال تأثير كبير في هذه السعادة !

١٤ - إذا خطبت فتاة إلى رجل مدين على الشراب ، فهل لها أن تأمل في أن تصلح حاله بعد الزواج ؟

بوسمى أن أقول - بوجه عام - إن فرص الإصلاح ضئيلة جدا .. فان الرجل الراغب في الزواج يكون على استعداد - عادة - لأن يبذل تضاريف جهده لارضاء خطيبته . ويحرص - قبل الزواج - على أن يبدي لها خير ميسك . ثم لا يلبث أن يترأخي في اجتهداه وحرصه ، بعد الزواج . لذلك يمكن القول أنه إذا عز على الفتاة أن تصلح شأن خطيبها أيام الخطبة ، فانها ستكون أشد عجزا إذا ما أصبحت زوجين .. اما إذا أظهر الرجل رغبة في الاستقامة - أثناء الخطبة - فلى وسع الفتاة أن تزوده بالمحفزات والمشجعات التي تساعد . ومن الممكن علاج مديني الضر بعدة طرق : لعل اضمنها وأيسرها - في أيامنا هذه - هو العلاج النفساني .

١٥ - هل هناك عادة أخرى - غير اتمان الخمر - تجعل من الرجل زوجا سيئا ؟

قد يكون المترفون في المقامرة أزواجنا غير موفقين ، إذ أنهم - كمدني الخمر - يجنون في هوايتهم ، أو بالأحرى في غيبيهم ، متعة ولذة تنوقان كل ما يمكن أن يلتوه من أي شيء آخر في الحياة . فإذا ما حرموا من هذه المتعة ، حطت عليهم الهوم ، ولا يستطيعون أن يواجهوا الحياة ما لم يسبق إليهم الحظ أرباحا سريعة تخلع على الدنيا أضواء بهيجة في أعينهم . وتغوضهم عن الميسر .

على أن هناك حقيقة قد لا تظن إليها الفتاة ، لا سيما إذا كانت تحب خطيبها ، وتعيش في أحلام هذا الحب . تلك هي أن المقامر إذا صادف نجسا أو حظا غير موافق ، لا يكف عن المقامرة .. بل إنه كثيرا ما يزداد إيقالا فيها ، اعتقادا منه بأن الحظ لن يلبث أن يوافيه . وهو - في إيقاله - لا يتورع عن تبديد أي مال ، ولو كان « مصروف البيت » !

وعندما يكون الزوجان راغبين في أن يعمل على بناء صرح زواج سليم مكن ، فان الشعور بالمقامرة كثيرا ما يفرى بالاستهانة بأية عقبات قد تبدو عسيرة التذليل . ولكن ما أبعد الفارق بين هذا وبين عدم الشعور بالمسؤولية الذي كثيرا ما يخامر المقامر بطبعه ، إزاء المستقبل .

وهكذا نرى أن ثمة ميوبا في الطباع والأخلاق ، يجب أن نلاحظها الفتاة - قبل أن ثبت في الزواج من رجل ما - وأن ترى فيها نفرا غير مستحبة .

١٦ - هل ينبغي للزوجين أن يخلطا أموالهما معا ؟

في الزواج الموفق الهائي ، لا يفكر الطرفان في أن هذا « لى » ، وذلك « لك » ، وإنما هما ينظران إلى كل شيء باعتبارهما ملكا لهما معا . على أنني أعرف أزواجاً يعتبرون دخولهم أموالا خاصة بهم وحدهم ، كما أعرف زوجات يخرن مبالغ في السر ، ويبالغن في تكتم أمرهما ، ليستخدنها في أغراض خاصة .. وفي رأيي أن أمثال هذه الحالات تعتبر أدلة على فشل في فهم الزواج على أنه شركة كاملة ، بكل ما في هذا من مشاركة في كل شيء .

وضم أموال الزوج إلى أموال الزوجة لا معنى بالضرورة وضعهما في حساب واحد في المصرف ، إذ أن ثمة فوائد في إيداع المدخرات منفصلة في بعض الأحيان ، أي أن يكون بعضها باسم الزوج ، وبعضها باسم الزوجة . وإنما المهم في الأمر هو أن يتقبل كلاهما — كمبدأ — أن يكون جميع ما يملكان ( فيما عدا المصروف الشخصي الذي يسمح به كل منهما للآخر ) ملكا لهما معا . فلا ينفق إلا بالطرق التي يتفق رأيهما عليها .

١٧ — هل من المعقول أن يتشاجر الزوجان السعيدان ؟

من الخطأ أن يتصور أحد أن العلاقات الطيبة هي تلك التي تخلو من كل شقاق واختلاف . فإن أي فردين أوتى كل منهما إرادة ، لابد أن تختلف اتجاهاتهما بين مناسبة وأخرى . ومثل هذين الفردين يجب أن يتعلما كيف يهيئان نفسيهما بحيث تتناسق رغباتهما فيزول الخلاف . والوسيلة الوحيدة لذلك . هي أن يفسر كل منهما وجهات نظره — التي تخالف وجهات نظر صاحبه — وأن يبررها ، فاما أقنعه بها . وإيا اقتنع بإمكان التخلي عنها . ولينحاشيا — في ذلك — الاحتداد والغضب ، والانتهاز إلى شجار وليس إلى اتفاق !

وليس اختلاف وجهات النظر — في حد ذاته — هو المهم ، وإنما المهم حقا هو طريقة علاج الأمر . والشجار قد يستدعي كثيرا من الحدة في التعبير عن الآراء ، ولكن هذه الحدة يجب ألا تتطور إلى فقدان السيطرة على النفس . ثم إن أي أمر يتطور إلى شجار يجب أن يناقش — فيما بعد — في هدوء . لتبين أسباب تطوره . فإن تبادل قلات الصلح لا يفي ، وإنما

يجب أن يفهم الزوجان أسباب الشجار ، ليتخذا الخطوات التي تكفل عدم عودة الخلاف إلى تعكر صفو علاقتهما .

وبهذا الأسلوب يقل عدد مرات الشجار بين الزوجين عاما بعد عام ، مما يدعم سعادتهما المشتركة .

١٨ — هل يجب أن يكون للزوجة مصروف خاص ؟

من حق الزوجة أن يكون لها مبلغ معين من المال ، تتصرف فيه كيف شاست ، بقدر ما تسمح ميزانية الأسرة . وفي الأسرات ذات التنظيم السليم ، يتلقى كل شخص مبلغا متفقا عليه من المال لمصروفه الخاص . لا علاقة له البتة بالقياب ولا بالطعام والشراب ، وإنما هو حق شخصي لا يحتاج الفرد إلى أن يقدم حسابا لأحد عن الطريقة التي أنفقه بها . أنه وسيلة لتوفير الشعور بالاستقلال ، وهو شعور لا غنى لأحد عنه . لا سيما للزوجات .

١٩ — هل من المحزن أن يفار الزوج من طفله ؟

مهما يبلغ الرجل من السن والقوة ، فانه يحتاج — حين تضطرب نفسه أو تساوره الهوم — إلى شيء من المواساة والترفيه والتسرية . شأنه في ذلك شأن المرأة ، وشأن الطفل .

ولقد كان الرجل — في طفولته — يجرى إلى أمه إذا حز به أمر . فتمسرى عنه وتخفف من أساه . فإذا ما تزوج ، فانه يطمح في أن تقوم له زوجته بما كانت تفعل به أمه . والمرأة العاقلة الحكيمة تدرك أن الزوج يجب أن يعامل كما يعامل

الطفل ، من آن إلى آخر . فإذا ما رزقت ابنا ، وراى الزوج انها تفقد عليه الحنان والحب اللذين كان هو بحاجة إليهما ، فإنه يشعر بالاهمال ، ويأن زوجته تفعل شأنه وتفنن عليه بالدفاء العاطفى الذى يصبو إليه ، أنلا يكون من الطبيعى عندئذ أن يرى فى ابنه غريبا ناجحا ، وفق إلى ما لم يوفق هو إليه . وحل محله من قلب الزوجة ؟ . ونادرا ما يعترف الزوج بذلك ، ويقر بأنه يغار من طفله — ولو فيما بينه وبين نفسه — ولكن التحليل الصحيح لمشاعره يبين أن ليس ثمة كلمة تصف هذه المشاعر ، سوى .. « الضرة » !

٢٠ — ما مدى أهمية اتفاق الزوجين بشأن تربية ابنائهما ؟  
إن اتفاقهما أمر لابد منه ، إذا شاءا أن ينشأ أولادهما سعداء ، مستقرى النفوس . فإن البيت بالنسبة للطفل أشبه بدنيا خاصة به . وهو يشعر بالأمن والطمأنينة إذا ما عرف أن ثمة أشياء يجوز له أن يفعلها ، وأن ثمة أشياء أخرى لا يجوز له أن يفعلها ، إذ أن ذلك يملكه من أن يعرف موقعه بالنسبة للسلطات التى تسيطر على حياته .

فإذا لم تتفق هذه السلطات فيما بينها ، فكيف للطفل أن يعرف ما له وما عليه . . . إذا أباح الأب ما تحرمه الأم ، أو ابتسخت الأم — فى تساهل — فى المواقف التى يشرب الابن منه أجلها ، فإن الطفل لا يمالك أن يشعر بأنه ليست ثمة قواعد وقوانين تحكم تصرفاته . وهو فى هذه الحال يرى أن من الطريف أن يشر الخلاف بين أبيه وأمه ، ليستغله لمصلحته . . . ولدى الأطفال استعداد طبيعى لأن يحذقوا هذا ، فلا يلبثون

— فى النهاية — أن يفقدوا احترامهم للأب والأم معا ، إذ يشعرون بأنهم يعيشون فى نيبا غير مستقرة الاوضاع . . دنيا تجعلهم دائما فى قلق واضطراب . وهذا هو ما يحلهم على إساءة السلوك ، وعلى أن يفدوا مصدر متاعب لوالديهم .

ومن هنا تنشأ ضرورة توحيد الجبهة . . فإن اتفاق الأبوين — فيما يتعلق بتربية ابنائهما — ينطوى على خير لهما وللأطفال معا .

٢١ — لماذا لا تكثر بعض الزوجات بالحياة الزوجية ؟

من المؤكد أن حرارة المواقف تختلف من امرأة إلى أخرى ، نتيجة لاختلاف جوهرى فى فطرة النساء . وهو اختلاف ليس بالقليل ، كما تدل الحقائق العلمية .

على أن ثمة زوجات لا يشعرن باستجابة لدواعى الود والمرادات الجنسية التى تتضمنها الحياة الزوجية . ومثل هذه الزوجة تكون قد أوتيت — عادة — خوفا ، أو حياء ، أو شعورا بالإنتم تغفل فى أعماق نفسها ، واقترن فى ذهنها بالجنس اقترانا وثيقا . . وهى قد لا تنظن إلى شيء من هذه المشاعر ، أو هى قد تنظن إليها وتمررها ، ولكنها تعجز عن التخلص منها .

ومن الخير لمثل هذه الزوجة أن تفتاح فى الأمر أخصائيا فى شئون الزواج ، أو طبيبا نفسيا . فإذا كانت تغفل من هذا فإن إجمالها — فى جد ذاته — دليل على أنها فى حاجة إلى معونة أحد الأخصائيين ، فجدد لها أن تفهم هذا الإجمال .



ومع أن هذه الاستشارة قد لا تؤدي إلى حل مشكلتها حلا تاما ، إلا أن الحديث عنها مع أخصائي يساعد — في أغلب الأحيان — على تخفيف متاعبها .

٢٢ — ما الذي تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا أبى زوجها أن يتحدث معها بشأن مشكلة من المشكلات ؟

يجدر بمثل هذه الزوجة أن تدرك أن ثمة فارقا أساسيا بين الرجال والنساء ، في الإفصاح عن المشاعر . فعندما يظهر التوتر في جو الحياة الزوجية ، تود الزوجة أن (تقفض) عن نفسها بالحديث عما تعاني . ولكن كثيرا من الرجال يقابلون المشكلات بشعور شديد من الألم والفخر ، لا يميلون معه إلى الكلام ، بل يلوذون بالصمت . وهذا يضيق المرأة التي تحب أن تعرف رأي زوجها وشعوره ، فتسأله في حدة ، فلا تريده الحدة إلا انطواء وكتفانا لاله .

ومن غير المجدي أن تضي الزوجة في الإلحاح ، ما دام الزوج غير راغب في الإفصاح بها في نفسه . لذلك يحسن بها أن تنظر إلى وقت يكون فيه قد تخلص من بعض ما به .. فإذا سمعت إليه بعد ذلك في تلمظ ومحبة ، وبيّنت له — في لباقة — مدى شقاؤها بصمته ، وسألته أن يبينها بما ينبغي أن تفعله لارضائه ، فإنه لا يلبث أن يستجيب لها .

وخليق بالنساء أن يفهم أن الرجال خجولون فيما يتعلق بمشاعرهم الشخصية ، فهم بحاجة إلى كثير من التشجيع قبل أن يفتحوا قلوبهم . أو يفضوا لأحد .. ولو لزوجاتهم — بما يهمهم .



ما الذي تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا أبى زوجها أن يتحدث معها بشأن مشكلة من المشكلات ..؟

٢٣ — هل من الحكمة ان تزوج الأملة مرة أخرى ؟

وليس نية وجه للمعارضة في ذلك ، من ناحية المبدأ .  
فإن المرأة التي كانت سعيدة في زواجها ، قد تعلقى كثيرا من  
اللوعة من جراء الوحدة إذا ما مات زوجها وقدر عليها أن تبقى  
بقية العمر وحيدة .

على أنه ليس من الحكمة أن يتم ذلك هذا الزواج بسرعة ،  
بعد التزل . إذ لابد للزوجة — بعد الصدمة والحزن — من  
عام على الأقل ، لتعيد عواطفها إلى الهدوء الطبيعي . فضلا  
عن أنها بحاجة إلى وقت تدرس فيه الرجل الجديد قبل أن  
تقبله زوجها . فمن الواجب أن تتأكد من ذلك كما لو كانت فتاة  
تتزوج للمرة الأولى . . . وإذا كان لأحد الطرفين — أو لهما  
معا — أطفال ، فإن التيقن للزواج الثاني يكون أشد صعوبة .  
ولابد للأملة من أن تكون مستعدة لهذا الاحتمال ، ومن أن  
تكون قادرة على مواجهة الموقف بنهم وإدراك .

فإذا روعيت هذه الأمور ، كان من المحتمل أن توفق الأملة  
في زواجها الثاني .

٢٤ — ما الذي تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا وقعت في  
حب رجل آخر غير زوجها ؟

خليق بها أن تدرك — قبل كل شيء — أن هذا ليس حدثا  
فريدا ، أو شاذا . ولكن عليها أن تدرك كذلك أنه ليس  
صحيحا ما يزعمه بعض الناس من أن الحب قدر مكتوب  
لا مهرب منه ، ولا سبيل إلى مقاومته !

وقد يكون من العسير مقاومة الجاذبية والفتنة ، ولكن  
المرأة الحازمة ، ذات الإرادة القوية ، تستطيع أن تثبت  
بالولاء لزوجها . إذ أن المشكلة الحقيقية تنشأ عن استسلام  
المرأة للمدانة مع الرجل الآخر ، فتدع تيار هذه الصداقة  
الخطرة بجرفها ، وهي تعلق نفسها بأننا لن ندع الأمور تهوى  
بها بعيدا ، وأنها لن تثبت أن تتمالك نفسها في الوقت المناسب  
.. ذلك لأن اتخاذ القرار الحاسم يزداد صعوبة كلما أسرقت  
في إرجائه .

وإذا كان الكناح أمدح من أن تطيقه ، فإن من الحكمة دائما  
أن تنفى بالأمم إلى أحد والديها ، أو إلى قريب يكون جديرا  
بالثقة ، أو إلى صديق حكيم ، أو إلى خبير بشئون الزواج .

٢٥ — ما الذي يقصد بـ « خطر العقد الخامس من العمر » ؟

إن الفترة من سن الأربعين إلى سن الخمسين هي الفترة  
التي يحتاج فيها معظم الناس إلى إعادة تخليص حياتهم  
ومشاعرهم . فالمرأة تتعرض — في هذه الفترة — إلى تغير في  
حياتها ، إذ يكون أولادها قد كبروا وبدأوا يخرجون من حياتها  
وبيئتها . كما أن الرجل يتبين — في هذا العقد من العمر —  
مدى ما بلغه في الحياة من توفيق ، أو من فشل . وإلى جانب  
هذا ، يضمحل كل من المرأة والرجل بأنه قد بدأ يفقد جاذبيته  
وفشته الجنسية ، ونشاطه المتوحد ، والإمكانات الواسعة  
التي كانت أماله في السنين المبكرة . . وبعض الأزواج  
والزوجات يجد أن هذه التجربة ثقيلة الوطأة ، مثيرة للقلق .  
فهم يكرهون مجرد التفكير في أن يتقربوا من الأملة ، وقد

يحاول كل من الزوج والزوجة أن يسرى عن نفسه هذا القلق والأسى ، على حساب الآخر . فإذا الزوجة تفقدت كثير المال ، عديمة الاستقرار ، إذ تفتقد أبناءها ، وتزجج لفكرة الانقلاب الذي يعتري حياتها .. ولا يلبث هذا أن يجعلها عسيرة الرضى ، وأن يجعل الحياة معها متعذرة .

وقد يضيق الزوج بهذا المسلك العصبى من زوجته ، ويتوق إلى أن يجدد شبابه .. فإذا صادف امرأة أصغر سنا من زوجته ، وأبرع منها في مدامته ومداعبته ، فإنه قد يميل إليها ! ومن الواضح أن مثل هذه الحال يعتبر « أزمة » تحل بالحياة الزوجية . وفي وسع الزوجين أن يكسبا نصف المعركة ، إذا هما تبينا الأخطار التي تجرهما سن الأربعين في ذيلها ، فيتخذان خطوات عملية جدية لتلافيها .

٢٦ — هل في وسع أى زوجين أن يستعيدا السعادة الحقة ، الصادقة ، بعد أن يكون الزوج قد خان زوجته ؟  
ليس بوسعى أن يؤمن بأن عدم الوفاء مفعول لا محيد عن أن يهدم الحياة الزوجية تماما . بل اننى أعرف حالات استطاع فيها الزوجان أن يستردا هئاءهما كاملا ، على مر الزمن .

وليسست حالات عدم الوفاء كلها سواء .. فعندما ينبذ الزوج زوجته ، ويهجرها في استهانة وعدم مبالاة ، ليرتمى في أحضان امرأة أخرى ، يكون من العسير أن يرجو المراء للحياة الزوجية استثنافا .. بيد اننى عرفت رجالا كانت خياناتهم نتيجة نزوة طارئة ، ورجالا اناسقوا إلى الغواية نتيجة الشعور

بالخيبة في حياتهم الزوجية ، ونتيجة توتر عاطفى . ومثل هؤلاء ، يجب أن يحصلوا نصيبهم من اللوم .

أما في الحالات التى تكون فيها الخيانة نتيجة أخطاء من الزوجين معا ، ثم يعقبها الندم والتوبة ، فإن الصنع ، والنية الطيبة ، والمعونة المستعدة من أخصائى فى شئون الزواج ، أو فى علم النفس ، كهيئة بأن تحو الخيانة ، وأن تصلح ما بين الزوجين ، وتعيد ما انقطع من علاقاتهما .

٢٧ — هل فى وسع الشخص العادى أن يعيش العمر كله .. دون أن يفزج ؟

أجل .. ولكنى أحب أن أضيف إلى الجواب نقطة أو اثنتين :  
إن الزواج — بالنسبة لمعظم الناس — إرضاء لحاجة من أعيق وأصدق الحاجات المتأصلة فى النفس البشرية .. الحاجة إلى الحب والتعاطف ، وإلى الزمالة والمعاشرة ، وإلى تحقيق رسالة الحياة ، وإنجاب النسل . على أن بين الناس من لا تكون هذه الحاجة هى أهم ما يصبون إليه ، بل تكون لهم حاجات أخرى وأهداف خاصة فى الحياة .. كما أن هناك أناسا لا تتاح لهم فرصة الزواج ، دون أن يكون لهم فى ذلك فئب . وإننى لأعرف نساء لم تتح لهن الفرصة ، فرضين بنصيبهن ، واستمتعن — مع ذلك — بحياة طيبة ، هائلة .



## مقدمة

« ان العالم سقيم » .. عبارة قلناها ونقولها — وسنقوله — ونسمعها — كعذر للارتباك الذي يسود الدنيا ، والمسلك الطائش الذي يصدر عن الإنسان .. ولكنها عبارة صادقة بكل حرف فيها ، فلقد كشفت الدراسة الحديثة لصحة سكان العالم ، عن ان نصف الجنس البشرى مصاب بعطل بدنية .. كما يقول الطبيب النفسي « فلاندر دنيار » — مستندا إلى تحرياته وبحوثه في اوساط الصناعة والجيش — أن ثمانين في المائة من سكان الولايات المتحدة مرضى نفسانيا !

والواقع ان الطب البشرى — برغم كفاحه الجيد — يبدو عاجزا عن اللحاق بالمرض والموت في سياقه معهما .. ولكن الادعى للجزع حقا ، أن ما بين ثلاثين وخمسين في المائة من المرضى الذين يترددون على عيادات الاطباء ، يشكون من اعراض لا توجد لها أسباب بدنية او عضوية .. ويكاد الطبيب — مهما بلغت براعته وسحر عقاقيره — الا يهلك بمساعدة لنصف مرضاه تقريبا !

فما سر هذه الامراض الغامضة ؟ .. ولماذا يمرض بعض الناس ويبقى الآخرون معانين ؟ .. إن الطب يعزو هذا إلى : المناعة ، والوراثة ، وضعف البنية ، وعوامل البيئة .. ولكن هذه العوامل وكثيرا غيرها ليست سوى صفيح خفيطة لعبارة : « لا ندري ! » .. إذ ان الفحص الدقيق لا يفرق بين هذه الاسباب .. ولقد يؤكد الطبيب المريض انه صليح الجسم

.. وبالله من كتاب !

قلها يصادف القارئ كتابا في علم النفس اقرب إلى النطاق « العملي » الذي يهم كل قارئ بلا استثناء ، مثل هذا الكتاب الرائع الذي يؤدي به مؤلفه للإنسانية خدمة لا تقدر ! .. فلقد تناول فيه بالبحث موضوعا هاما لم يعالجه كاتب من قبل من هذه الزاوية الجديدة التي تلقى ضوءا ساطعا — مزودا بالأمثلة الواقعية المطولة — على العلاقة بين انفعالات النفس ، وامراض الجسم .. واسباب إصابة بعض الناس بامراض خاصة ينجو منها آخرون يشاركونهم جميع الظروف ! .. واثار المواظف — وعاطفة الحب بصفة خاصة — في الإصابة او الشفاء من الأمراض .. وعلاقة النجاح والفشل ، والسرور والكتابة ، بالصحة والمرض ..

بل إن المؤلف — وهو طبيب مشهور — ينال من فوق منير كتابه هذا بنظرية بالغة الأهمية : هي أن الإنسان لا يموت من أي مرض ، إلا إذا استسلم للموت — سواء بعقله الواعي أو الباطن — وانطفات فيه إرادة الحياة ، او الرغبة في الحياة ، او الإصرار على الحياة .. وهذا يحدث إذا فقد الحوافز التي تدفعه إلى الكفاح في سبيل بلوغ اهدافه المنشودة ، وترك الفريزة الهدامة او غريزة الموت تفعل فعلها في نفسه وجسمه .. وتقهرها !

خال من العلل تماما ، ومع ذلك فإن المريض يظل شاعرا بالمرض ، ويتنقل بين الأطباء يبحث عن يهتدى منهم إلى مصدر الآلمه ، فلا يزداد إلا حيرة وتغوطا .. وقد تكون ثمة أعراض بدنية يفتيل الطبيب على فحصها ، ولكنه لا يلبث أن يعزوها إلى « حالة عصبية » ، فيصف للمريض بعض « الفيتامينات » و « السلفا » و « البنسلين » وما إليها .. أو بعض الأقراص المنومة ، أو ينصحه بنزهة في الريف ! .. ولكنه يعلم - والمريض يعلم - أن هذه كلها ليست سوى مسكنات وقتية !

### الاضطراب النفسى وأثره في مرض الجسم

إن سقم الجسم ليس مجرد علة بدنية ، ولا مجرد اختلال في وظيفة العضو المعطل ، بل إن المرض يظهر لنشاط قوة هدامة في أعماق النفس .. ولن يلبث أن يأتي وقت يعترف فيه بأن اضطراب المشاعر يساهم بدرجة كبيرة في إظهار المرض البدنى، أيا كان نوعه .. من البرد العادى إلى السرطان .. نعم ، يجب أن نعترف بأن المرض ليس مجرد صورة لأعراض بدنية ، وإنما هو مظهر أيضا لصراع محتدم بين دافعين أساسيين جبارين ، هما الغريزة المتشعبة ، والغريزة الهدامة .. فإذا تغلبت الأخيرة على الأولى ، نشأ المرض .. وإذا تغلبت الأولى بقى الإنسان محتفظا بالصحة .

ولقد كان من أعظم أعمال سيجموند فرويد ، أن ابتكر نظريته عن هاتين الغريزتين وعملهما ، والصراع بينهما في

نفس الإنسان .. واعتقد أننا بهذه النظرية نستطيع أن نتحقق في الكشف عن أكثر تصرفات الإنسان غموضا وإبهاما ..

### الرغبة في الحياة .. تحفظ الحياة !

و « إرادة الحياة » أو « الإصرار على الحياة » هو الدافع القوى الذى يدفع الإنسان إلى البقاء حيا ، بل يدفعه إلى أن يبتكر ، ويكشف ، ويعمل .. والأطباء يعترفون بذلك ، دون أن يغلطوا ، حين يقولون فى الأزمات المرضية : « لقد بذلنا كل ما فى وسعنا .. والأمر الآن فى يد المريض نفسه ! » .. ولو انصفوا لقالوا إن الأمر بات متوقفا على قوة الغريزة المتشعبة أو البائية ..

أما الغريزة الهدامة فقلما تلاحظ بوضوح .. ولكننا نراها فى الإنسان ممثلة فى الكراهية والتعصب .. ونذهل إذ نتبين أنها - برغم التعاليم الدينية والخلقية - أقوى من الغريزة المتشعبة وأعتى .. ولقد يكون من السهل أن ندرك أن الرجل الذى يطلق الرصاص على قلبه يقضى على نفسه .. ولكن من العسير أن نرى أن الإنسان قد يقتل نفسه تدريجيا .. بالمرض !

وبهذا الكتاب أحول أن أبحث الأمل والإدراك فى المرضى وفى أولئك الذين يحاولون تجنب مرضى سواهم من المقربين إليهم



## الجزء الأول

### ١ - المعركة بين الفرائز

جلست المريضة على حافة متعدها « وكأنها متاهية للفرار، وقالت : « لعله ما كان ينبغي لى أن أجدى .. لقد ذهبت إلى كثير من الأطباء .. وقد لا تكون ثمة وسيلة لمساعدتى .. وراحت تعدد لى الأطباء الاختصاصيين الذين زارتهم .. اختصاصيين فى الأمراض النسوية ، وأخصائيين فى أمراض القلب ، وباطنيين ، وجراحين .. ولقد قضت عامين تحت العلاج على يدى طبيب نفسانى .. وأجريت لها عمليتان جراحيتان .. وكان كل طبيب يصف داءها وصفا مخالفا لما وصفه به سواه ! .. وحتى إذا نجح طبيب فى القضاء على أحد الأمراض التى تعانيها ، لم تلبث أن أحسبت بعرض جديد ..

وسألته عما بها ، فقالت : « أحس بتعب مبرح .. مساقى ثقيلتان .. لا أكاد أقوى على قضاء يومى بسلام .. ولا أحتمل الضوضاء ، ولا أطيق الزحام ، ومهما كان طعامى فائى أعانى سوء الهضم ، ولا أحس بأى نشاط » .

واستعرضت بعين الخيال - وأنا انصت لها - تلك الجموع التى تتردد على عيادات الأطباء .. رجال ونساء يعانون من أعراض متباينة ، متنوعة ، ويشرحون عليهم بطرق عديدة .. فهم يقولون إنهم عصبيون ، أو يشعرون بضيق ، أو أنهم فقدوا رغبتهم فى الحياة .. وقليل منهم من يقرون بأنهم

مرمكون .. ومع ذلك ، فإن العلة الأصلية تبقى لدى كل منهم مبهمه ، غير واضحة .. ويظلون يشعرون بالتوعك والتعب ، فلا يفنوا الواحد منهم يذكر أنه يستيقظ فى الصباح أشد تعباً مما كان عندما أوى إلى مخدعه .. فهؤلاء المتعبون - نساء ورجالا - يشعرون بأن النشاط يفوض منهم .. يتسرب ويتلاشى .. ولكن النشاط لا يتلاشى أبداً .. غاين إذن بذهب؟ إنهم ينتقلون بين الأطباء بحثاً عن الشفاء .. ولقد بشفى المريض منهم ، ولكنه لا يلبث فى الغالب أن يعود إلى الطبيب، بنكسة ، أو بمرض جديد .

فما هذه السقام التى تنتج كل هذه الأعراض المتعددة . المتباينة .. أو بالأحرى ، التى لا أعراض مادية حقيقية لها ؟ .. ولماذا تظل أسبابها سرا يعنى نطاسى الأطباء والأخصائيين ؟ .. وإذا تأبى أعراضها أن تتداعى أمام العقاقير والأدوية ؟ .. أمن المعقول أن يكون ثمة عدو خفى يسمى للقضاء على البشر ؟ .. وإن تكون أجسام الناس قد تحولت إلى ساحات للقتال ، وأن تشاطهم يستهلك فى صراع خفى ؟ .. وإن ثمة قوة متبردة فى كيان الإنسان تدفعه إلى القضاء على نفسه ، أو تعمل على دماره ؟

### المتعبون والمعذبون فى الحياة

لكى ندرك علة المرأة التى تركاها جالسة فى عيادنى ، وعلة الملايين الذين يتعذبون مثلها ، يجمل بنا أن نتحرى حقيقة العدو الذى يحتمل أن يكون فى كيان كل هذا .. كان العلماء قبل غرويد برون

أن تحصى الأمراض النفسية ،  
التي تسببها

دوافع غريزية .. وإن الغرائز ليست بالشئ الذى يقطن إليه المرء أو يخضعه للعقل ، وإن كانت تخضع - إلى حد ما - للعقل الواعى .. ومن ثم انتهك العلماء في دراسة الغرائز .. فعينوا عددا كبيرا منها وأطلقوا عليها أسماء تعرف بها .. ثم جاء فرويد في النهاية ، فثبت أن هذا العدد الكبير من الغرائز يمكن أن يرد إلى غريزتين أساسيتين ، هما : غريزة منشئة .. وغريزة هدامة .. الأولى توأمها الحب .. وهى التى تلهم الإنسان ابتكاراته ، وتتجلى في شغفه بهنّته ونفّسه ، وفي حمّسه لما يحقّق من انتصارات فكرية وعلمية .. وفي جهاده الذى لا ينى في سبيل تحسين نفسه ، وتحسين دنياه .. فهى إذن : غريزة الرغبة في الحياة .. أو بالأحرى إرادة الحياة .. أما الغريزة الهدامة ، فهى غريزة الموت .. أنها القوة المشاغبة ، الحارّة ، التى ينطوى عليها كياننا .. والتى تعمل مباشرة ، ومنعدمة : على القضاء علينا .. وعلى أن تردنا إلى تراب كما بدأنا .. أنها أداة الطبيعة لوضع حد للحياة .. والظاهر أن وضع نهاية للحياة ، ضرورة .. لأنه يبدو في كل مكان في مملكة الأحياء ..

ولو أننا فهمنا العوامل المدمرة في هذه الغريزة ، لرأينا أنها غريزة نشيطة ، لا يكبح من نشاطها سوى قوة الغريزة المنشئة .. فإذا أرهقت هذه الغريزة الأخيرة في فرد ، اختل التوازن بين الإنشاء والهدم .. هو ما ينتهى إليه تقدم كل المخلوقات الحية ، إذ أنها تنتهى إلى الموت !

ولم يصل فرويد إلى نظريته الخاصة بهاتين الغريزتين إلا بعد أن غاص في أعماق أغوار الإنسان .. ومن ثم فهو لم

بنته إليها إلا في أواخر عمره ، حين نضجت حكمته توفرت له التجربة والخبرة ..

وهاتان الغريزتان - المنشئة والمدمرة - أو الجاذبة والمنفرة ، أو الودود والمشاكسة ، أو غريزة الحب والكراهية ، أو السلم والحرب .. كفيها سميتهما - موجودتان فينا جميعا .. أما نشاطهما في كيان كل فرد ، وانسجامهما أو عدم انسجامهما وما يأتى عن هذا النشاط من صحة أو اعتلال ، ومن طول عمر أو موت - فيتوقف على الفرد نفسه .. فإن كثيرين من العلماء يؤمنون اليوم بأننا نحدد نهاياتنا بأنفسنا : بل وأنا نختار الوسيلة التى نموت بها !

### الصحة والمرض بين الغريزتين

ولكن ، كيف تساعدنا هذه النظرية على تفهم الصحة والمرض ؟ .. كيف تعمل تعب أولئك الذين يتنقلون بأجسام بضئها الألم ، ويعتول معذبة ، من طبيب إلى آخر .. دون جدوى ؟

لقد أوضح لنا فرويد أن الإنسان يسلط غريزته المنشئة والهدامة : لا على العالم المحيط به فحسب ، وإنما على نفسه أيضا .. فنحن ندرك كيف تؤثر الحوافز المنشئة في نفوسنا على العالم المحيط بنا - إذ نحن نرى هذه الآثار في أرفع آيات الفن ، كما نراه في مطيرة شبيهة تصنعنا ربة بيت لأسرتها ! - على أن الغريزة الهدامة لا تظل في الخفاء ، بل هى دائما ، وإنما هى تتحرك إلى جوانبنا ، وتشتت

نحتك شجرة حية لتقيم في مكانها دارا .. بل إننا في أكلنا نقوم بعملية هدم وعملية بناء ، إذ نحول الطعام من شكله الأصلي إلى شكل آخر ، لنضمن بقاها أحياء ..

بل إن الحب الجنسي - وهو الرمز للإنشاء والخلق لدى جميع البشر في جميع الأماكن والعصور - ينطوى على شيء من الرغبة المدمرة ، كما نرى في التغلب على تمنع من نحب .. مثلا .

ولكن ، كيف نسلط الغريزة الهدامة على أنفسنا ؟ ولماذا يسمى المرء للقضاء على نفسه ؟

لو أننا اهتمنا بقراءة حوادث الانتحار في الصحف ، لوجدنا أن مرتكبها كانوا يعمانون من ارتباط أعمالهم - أو من فشل في الغرام ، أو خيبة في المساعي والأمال .. فالمنتحر عادة ينشد مهربا من موقف لا قبل له بتغييره ، أو باحتثاله ..

وعلى ضوء الغريزتين الأساسيتين ، نرى أن الغريزة المنشئة كانت خليفة بأن توفر على المنتحر حياته ، بأن نهديه إلى طريقة لحل مشكلته العويصة .. ولكنها لسبب ما تخفق في ذلك ، فإذا هو يستسلم للغريزة الهدامة !

ويمكن أن نقول هذا أيضا بالنسبة للمرض .. الذي قد يكون انتحارا بطيئا !.. بيد أن ثمة فارقا .. ففي حالة الانتحار ، تتعطل الغريزة المنشئة عن العمل تماما .. أما في حالة المرض ، فإنها مهما بلغت من الضعف ، تظل على قوة كافية لأن تؤخر الحل النهائي الأليم للمشكلة العويصة .. تظل قادرة على أن تدفعنا نحو الحياة : نحو أصفقائنا الذين

ننشد لديهم ما يساعدنا على الفهم .. نحو الأطباء إذ نلتهمس عنهم !.. الخ .

ولو استطلعنا أن نقصى عن الغريزة المنشئة ما يشل نشاطها ، وأن نردها إلى قوتها العادية ، لاستطلعنا أن نوقف الاتجاه البطيء إلى الانتحار ، فنرد المريض إلى الصحة ..

### المعركة الدائرة في أعماقنا

ولنعد الآن إلى المريضة القلقة في عيادتي .. لا داعي لأن نتعمق في تعرف البيانات البدنية الخاصة بها تعاني ، فالغالب أن مرضها ليس سوى مظهر لمعركة تدور في جوفها بين غريزة الهدم والميل إلى القضاء على النفس « وهي معركة تجعلها في موقف لا ترضى عنه ولا تجد له حلا .. ومن ثم نعلمنا أن نكشف عما دعاها إلى تسلط الغريزة الهدامة على نفسها دون أن نعلم . في سعيها للنجاة من الموقف الذي لا تحمله ..

ولم تكن حتى تزوجت - في الثانية والعشرين من عمرها - قد تعرضت لمرض خطير ، اللهم إلا التهاب الزائدة الودية ، لا ولا عانت أي اضطراب مصبي .. وقد ظلت محتظلة - بعد زواجها - بالميل الذي كانت تمارسه .. لكنها بدأت تحس - بعد الزواج - بسلسلة من الاضطرابات : فكانت قبل أن تفادر عملها في كل مساء تعاني نوبة من نوبات البكاء ، بحيث لم تكن تستطيع أن تشرح في العودة إلى دارها إلا بعد أن تفرج عن نفسها بالبكاء !.. ولم تقص على سهرور على زواجها ، حتى كانت قد أصبحت تكسب إلى مهنى استلزم

ساعة معينة كل صباح ، ليعود في موعد محدد من المساء .. وكان يسهر خارج البيت أربع مرات في الأسبوع ، يذهب فيها إلى النادي .. كما كان يصحبها في ليلة من الأسبوع إلى دار للسبنا قريبة من البيت ..

وأضافت أنه كان رجلا خجولا ، حيا .. وأنها حملت منه مرتين خلال حياتها الزوجية .. وكانت هاتان هما الفترتان الوحيدتان — خلال أعوام الزواج الأربع عشرة — اللتين أحست نيهما أنها في محبة طيبة .. فلماذا ؟ .. أكان للتغير البدني والطبيعي الذي اعتراها اثر في ذلك ؟ .. ثم : اليس هذا التغير نفسه نتيجة لجهد ونشاط انشائيين ؟ .. اليس مظهرا للغريزة المنشئة ؟

إن الواقع يؤيد ذلك : لأن تحسن صحتها لم يكن يدوم إلا ريثما تضع وليدها .. سلبيا ، حسن الصحة ..

ونحن هنا مع زوجها عن علاقتها الجنسية ، ماذا هي لا تكاد تعرف — على وجه الدقة — معنى الكساية الجنسية : أو الإشباع الجنسي .. ومن المحتمل أنها أحست بهذا الإشباع من آن إلى آخر في أوائل الحمل في المراتين ، ولكنها كانت واثقة من أنها لم تستشعره في السنتين التي تلت ذلك !

ولقد اعتاد أحد أساتذتي في الطب أن يقول إن أوجز تعريف للبرود الجنسي ، أو ضعف الحاسة الجنسية ، هو أن يعنى الفرد « الزميل الذي لا يلائم » .. ولما وقع أن البرود الجنسي عند المرأة والعجز الجنسي عند الرجل — هما إلا مظهران لتسلط الغريزة الهدامة على النفس ..

عملية جراحية .. فهل يحتمل وجود علاقة بين الزواج وتكون الكيس ؟

لقد كانت تشعر بالهم وتبكي عندما تتأهب للعودة إلى دارها في كل مساء .. وفي ستة شهور تكون الكيس .. ويقول الجراحون إن الطب لم يعرف بعد سببا لتكون وتضخم مثل هذا الكيس ، ولكن اختصاصيا المسائيا في أمراض النساء لمع اسمه حوالى سنة ١٩٢٥ — هو الدكتور كيهور — يقول في هذا الصدد : « إن كل مريضة تصاب بورم ليفي — يكون وراءها تاريخ حافل بالاضطراب النفسى « الجنسى » .. فإن النساء اللاتي يستمتعن بحياة جنسية ترضيهن ، لا يصبين بالتورم الليفى .. والأكثر من هذا : أن من الممكن حساب مدة الاضطراب النفسى الجنسى بدقة تدعو إلى العجب : بفحص حجم التضخم وبعض الظواهر التي تصحبه ، كالنزيف ..

هذه شهادة طبيب عرف بأنه متحرر من تعاليم « فرويد » .. وفي حالة مريضة التي بدأت حديثا بالإشارة إلى زيارتها .. لم يستلزم التورم عملية جراحية مصحوب ، بل إن الفحص الطبى الشامل دل على أنها تقاسى عناء عاطفيا من جراء زواجها — فلقد كانت قبل هذا الزواج خلوا من الأمراض ! — ومن ثم كان لابد من معرفة الكثير عن حياتها المنزلية وعن زوجها :

كان الزوج — كما قالت — رجلا لطيفا ، قوى الشخصية ، حسن الخلق .. كان محاميا ، نابها ، دقيقا في مهنته .. وكان يحرص على مواعيد عمله في دقة .. يقادر البيت في

ولقد ذكر غرويد أن الغريزتين الرئيسيتين تعملان معا في انسجام أثناء العملية الجنسية .. ولكن أى مغالاة في الاعتداء الجنسى كتييلة - كما قال - بأن تحول الحبيب إلى قاتل جنسى .. وأى صدود - نتيجة الوعي أو الخوف - قد يؤدي إلى الخجل أو العجز الجنسي .. فإن عايل الاقدام على العملية الجنسية إذا كبت عن إظهار نفسه ، يرتد ضد نفس صاحبه - في مجنود لا شعورى - ليغالل الخجل والشعور بالاثم .. ومن ثم فالخجل الجنسى ، والفتور ، والعجز ، ليست سوى مظاهر للغريزة البدامة ، إذ انها تسمى إلى القضاء على جزء من النفس أو إلى إنكار وظيفته ..

ومن هنا أدركنا ان مريضتنا كانت تنكر على نفسها الانصاح الجنسى ، بل وكل مظهر آخر لاتجاهات إنشائية في غير الناحية الجنسية .. فلقد كانت في عملها - الذى فُلتت نهارسه فترة بعد الزواج - لا تحس باهتمام كبير ، ولم تبد يوما أى ميل فنى أو فكرى .. كما لم تكن تصحب زوجها إلى النادي أو الحفلات لأنها لم تكن تابه لما يجرى فيها ، بل كانت تضيق بالناس .. ولقد تبينت أن حياتها الزوجية كانت خاوية ، لا تبعث الرضى في نفسها .. ولكنها لم تكن تنلک الطلاق - وليس الطلاق دائما بالحل الملائم في هذه الحال .. الخ .

وبدانا بمعالجة طبية للأعراض التى كانت تشكو منها .. وخلال ترددها المستمر على عيادتى «الأزداد شعورها « السلبى » نحو زواجها وضوحا .. كانت زوجة وأما مؤدية لواجباتها ، ولكن كان ينقصها الحافز المنشط ، الباعث على

الحب والخلق والابتكار .. ومع أنها كانت منصاعة لمطالب الزوجية ، إلا أنها في أعماقها - ودون أن تدرك - كانت تائره عليها .. وكان هذا لب مشكلتها ! .. كانت نائمة على الزواج ولكنها في الوقت ذاته كانت تراه رباطا لا يحل غير الموت .. ولم يكن أهلها سوى أن تقبل الوضع وتكيف نفسها ومقاه له ، وهذا ما لم تفكر فيه صراحة ومباشرة ، إلا بعد أن انضح لها الموقف على ضوء مناقشاتنا .. كما انضح أن قضاء زوجها معظم وقت فراغه بعيدا عنها ليس سوى نتيجة « لاشعورية » لعجزها عن أن تحبه .. !

### خلف قناع الزمن

ومن المؤلم عادة أن يستيقظ الإنسان من خداع النفس ليواجه الحقيقة .. فإذا ظهر أن الحقيقة سبجن لا سبيل للفرار منه ، أصبحت مخيفة .. ويحول الخوف إلى دعر حين تتسلل المشكلة الأصلية إلى الوعي الباطنى حيث تدفن الأمور التى لا نقوى على مواجهتها - كالقرار الذى لا نجرؤ على اتخاذه ، والعقبة التى تعجز عن قهرها - وإذا يستقر الذعر في الوعي الباطنى ، لا نعود نشعر به .. لأن الزمن يسبغ على الأمور المؤلة قناعا ، اثر قناع ، حتى إذا تعرضنا فيها بعد لازمة ، أو لموقف لابد من حسبه ، غاب مصدر مشكلتنا عن نهما ، وأصبح بعيدا عن متناول العقل الواعى !

وحتى لو عرف المرء سر مقاعبه ، تخيفه معرفة أن هذا الشعب يسقيه ؟ .. انه في أوتياكاه <sup>بزهدي نفسه شمتة في البحث</sup>



خلف قناع الزمن

عن مخرج من المشكلة .. وكلما ازداد إرهاقا لنفسه ، استغل ضعفه ، وازدادت هواجبه وهمومه .. وكلما أخفق في محاولاته ، ترك الإخفاق في نفسه أثارا ملموسة ، وأخرى لا يظن إليها .. وبينما يهن نشاطه البدني ، تتضخم مشكلته بنسب هائلة .. ثم يسلمه السهد والأرق إلى تعب أشد ، وهم أعيق .. ويأس أكثر ظلما ..

لقد بلوح أن « الاستسلام » للمشكلة ينهي الصراع — كما استسلمت مريضنا للزواج — إلا أن هذا الصراع يظل في الواقع محتدما في العقل غير الواعي ، ملقيا على الجسم الوائنا من الضغط .. فلا يلبث المعذب — أو المعذبة — أن ينضم إلى أفواج المرضى الفرديين على الميادات « ينشدون العلاج من مختلف ألوان المرض !

والمرضى الذي يبتلى بهذه الحال يسير في الحياة مهموما « مسلوب الروح : كالجيش المهزوم ! .. وهو يساعد عدوه « الداخلي » بما يستسلم له من فقدان لذة الحياة ، ومن تبدد لصحته .. ولكننا لو رفعنا قواه حتى تتعادل مع قوى غريمه ، وثبتنا في نفسه الثقة والطمانينة ، وأطلعناه على كنه العدو وعلى مكنته ، لا نطلق وراء هذه القوة الهدامة بنازلها وبقضى عليها !

وهذا هو دورنا .. ففى اليوم الذى اكتشفت فيه الرياضة أن زواجها هو سر تعبها ، بدأت في الحظن أنه وكان لابد من وقت لتتحصن بواعثها النفسية بمشارعتها ، ويقدر بها كما

ولتدرك أن ليس أمامها سوى أحد أمرين : إما تكيف نفسها طبقاً لزوجها ، وإما الانتحار البطيء .. بالمرض !

ولم تكن تلك الطلاق .. ولا كانت رغبة في أن تغير الحياة التي ألفتها أربع عشرة سنة .. ومن ثم مضت في هذه الحياة مسلحة بالأدراك . وبالثقة التي بثت في نفسها ، وبماحدثت العلاجات الطبية .. فلم تنقضي ثلاثة شهور حتى أحست بأنها أقوى وأصح مما كانت .. وأخذت قواها المنشئة تنشط تدريجاً .. حتى استطاعت أن تتغلب على كل شيء !

## ٢ - المريض وظروفه النفسية

استدعيت في سنة ١٩٤٠ لزيارة مريضة تستأجر جناحاً صغيراً في فندق فخم ، وقيل لى إنها تعاني من سل مستفحل في الرئتين . وكانت تحت رعاية أخصائى مشهور . ولكنها اشتكت من عرض جديد تمثل في ألم متواتر في البطن دعاها أصدقاءها إلى استشارتى بوصفى طبيبياً باطنياً ..

ووجدت المريضة في فراشها ، شابة في العقد الثالث من عمرها ، شديدة الهزال ، تقلص وجهها لفقر الألم ، وشجيت شقاها ، واصفر لون بشرتها .. وقد أجابت عن أسئلتى في روية وتفكير . ولكن في غير تحفظ ، فكشفت حديثها عن ذكاء وثقافة ، وأدركت أنها طلقت - في ذلك العام - للمرة الثانية في حياتها .. وكان زواجها الأول نتيجة علاقة في باكورة شبابها . ولم يدم أكثر من بضعة شهور ، ولكنه أثمر طفلة ..

أما من الناحية الصحية فلم تكن قد عرفت في حياتها سوى الأمراض المألوفة التي تصيب الأطفال .. كما كان أبواها

وأختها الوحيدة في صحة جيدة . ولم يصب بالسل أحد من أهلها .. أما مرضها الأخير فقد بدأ منذ أقل من سنة ، أثناء إقامتها في كاليفورنيا ، وكانت الأعراض الأولى له سعالاً وشعوراً بالتعب ، مما أوحى للطبيب بأنه نزلة شعبية نشأت عن تسمم بالنيكوتين .. فلما ظلت تشكو من التعب غير العادى ، عزاه الطبيب إلى التهاب في الجهاز التناسلى . وأشار إلى أن لا مفر من عملية جراحية ..

وجزع أصدقاؤها لسرعة هزالها ، ففحصت بالشفعة « اكس » : فإذا « الأملام » تكشف عن سسل متقدم في أعلى الرئة اليمنى . أدى إلى إتلاف الأنسجة الرئوية تماماً .. فاستدعى أخصائى أمر بنقلها فوراً إلى المستشفى كى تعالج بالحقن بالهواء لمكافحة الداء وإراحة الرئتين ..

## الأم شديدة سببها الخوف !

وتحسننت في البداية .. ولكن العلاج لم يلبث أن غدا - بعد بضعة شهور - مؤلماً ، وقد بفعوله .. ودل الفحص بأشفعة « اكس » مرة أخرى ، على أن الداء استقرّد في الاستفحال . فأنشبر عليها بعملية جراحية تنتزع فيها بضعة ضلوع من صدرها .. وكان عليها أن تقضى فترة نقاهة طويلة .. ولما كانت قد طلقت من زوجها الثانى ، وكان أصدقاؤها يعيشون في نيويورك ، فقد سمح لها بالانتقال إليها بالمجانرة .. وهناك ، عرضت على أخصائى آخر رأي الأخصائى السابق ، وأصر على الإسراع بإجراء العملية ، وحدد موعد لها .. وفى ليلة اتخاذ هذا القرار ، فوجئت بالمرضبة بالأم



شديدة في البطن لم تخلصها منها سوى حقنة مسكنة ..  
ولكن الألم توالى فيها بعد ، واستدعيت لفحصها ..

ولم يبين الفحص اسبابا عضوية لآلم البطن . فحدثت  
انه ظاهرة عصبية مبعثها القلق من جراء العملية . ولم يخطر  
لى إذ ذاك ان هناك ايضا علاقة مستترة بين المشاعر  
المتضاربة والمرض العضوى الاصلى : السل !

وتحايلت على افهام المريضة ان الخوف هو العامل الأول  
فى الألم الذى تعانیه ، فتقبلت الشرح فى استعداد مدهش .  
ثم انفجرت تلعن سخطها على الطبيب الذى كان يرعاها .  
وترجوني أن اتولى العناية بحالتها ، فوعدها بن اتصال  
بطبيبها .. فلما فعلت ، أرانى « أفلام » أشعة « اكس » المبينة  
لتطورات الداء فى رئتيها ، وأكد ان المريضة لن يقدر لها ان  
تعيش ستة شهور أخرى ، ما لم تجر لها العملية الجراحية  
.. ولم يكن مغالبا فى تشاؤمه ، من وجهة النظر الطبية ..  
ومن ثم نصحت للمريضة بإجراء العملية ، فتقبلت نصيحتى فى  
انصياع ، ولكنها الحفت فى تأجيلها ، قائلة انها كانت تشر  
بتحسن كبير ، حتى انها بدأت تتمكن من التنفس بارتياح .  
ولا يعوزها سوى بعض الوقت لتعد نفسها لتقبل العملية ..

وجاعنى زوجها السابق فى اليوم التالى يخبرنى بأنه قد اتفق  
وديا مع الطبيب المعالج على انه يتخلى لى عن رعاية المريضة ،  
والحفت فى الرجاء كى اقبل ذلك ، نظرا للتحسن الطارئ الذى  
اصابها مذ بدأت أعودها ، والذي أذهل الأصدقاء ومعظمهم  
من الربيعى الثلاثة ..

واتفقنا على ان أعنى بالمريضة ، مستعينا بإخصائى فى  
الأمراض الصدرية .. وقد قمنا بفحصها معا ، والتقاط صور  
لمصرها بأشعة « اكس » ، فإذا المرض قد بدأ يتوقف عن  
الاستفحال فعلا .. وإذا حيلة الهدم والاعدام قد توقفت ..  
وأمكن أرجاء العملية الجراحية إلى أجل غير مسمى ..

ومع بداية الربيع ، برزت لنا مشكلة جديدة ، فان الشابة  
أبنت عدم ارتياح إلى فكرة قضاء الصيف فى نيويورك . حيث  
ترافق الحر رطوبة مفضة .. ولم تكن فى الوقت ذاته راغبة  
فى الابتعاد عن رعايتى ..

وكتت لحسن الحظ أعمل فى تلك الأثناء على إنشاء مستشفى  
ربضى صغير يقوم العلاج فيه على الصلة بين الطبيب والمريض ،  
وعلى دراسة ظروف هذا ونفسيته .. ووجدت ضيعة مناسبة  
لغرضى . ولما كانت حالة السل لدى مريضتى لم تعد معدية .  
فقد نقلتها إلى مستشفى الجديد ، واستاجر زوجها السابق  
وزوجته الجديدة واحد الأصدقاء كوخا مجاورا للمستشفى ،  
لكى لا تشر المريضة بالوحشة ..

### الحب .. دواء !

ومرت ستة أسابيع مضنية .. فقد كان ترويض المريضة  
المضردة على نظم المستشفى صعبا .. إلى أن كان ذات يوم .  
إذ كتبت عائدا بسيارتى من نيويورك ، فإذا بى أراها تنطلق  
مرحة على حافة الطريق الربضى ، وقد أشرق وجهها بهاء  
وتجلى عليها تغير عجيب ، إذ ملاحت وجهها الشابان .  
ولوحث وجهها سمة خفيفة قضت على معالمها البارزة به ..

كانت سعيده ، إذ وقعت في هوى فنان مشهور جاء إلى  
المسحة ليقضى فترة للشفاء .. وبدأ أنه ملا الفراغ الذي  
كانت تعانيه في حياتها .. وما كنت لأجد حليفا ضد المرض .  
أقوى من الحب ! وما كنت لأجد حليفا في المعركة الحامية ضد  
المرض ، أقوى من الحب .. وما أن انقضت ثلاثة شهور ،  
حتى لاح أن المريض قد عوفيا ، واستردا الأمل والثقة  
في المستقبل !

وقعت مريضتنا شهرا أخرى في نيويورك . لم نلت  
بعدها أن ضاقت بحياة الراحة .. واشتأقت إلى الفنان الذي  
رحل إلى كاليفورنيا بعد شفائها .. ولكي تغلب على  
الضيق ، أو على الشعور بأن حب صديقها قد فتر .  
حصلت على عمل لبعض الوقت ، وبدأت تختلط بالناس .  
وتذهب إلى الأماكن العامة ، ونسهر خارج البيت .. وأخذت  
زياراتها لعيادتي تقل ..

وكان الفحص الطبي والتحليل وصور أشعة « اكس » تبين  
شفاء ملحوظا في رثتها .. إلى أن كانت ليلة تساقط فيها  
الجليد ، وكانت مريضتنا في صالة للموسيقى . ولم نجد  
سيارة نقلها إلى البيت في نهاية السهرة ، فعادت إليه مشيا ..  
وإذا بنوبة من البرد تلزمها فرائشها في الصباح التالي ..  
نخشيت عليها من نكسة السل . بيد أن الفحص طمأننى من  
هذه الناحية ..

لكن الشفاء كان بطيئا .. ففحصتها بأن تقضى فترة في  
مسحة للشفاء في « كلورادو » .. غير أنها ما لبثت أن كتبت

لى تشكو من الحياة في المسحة .. وأخذت تعاودها امراض  
السل .. ثم أخذت في الهزال ..

وأخيرا ، حظيت بزيارة من الرجل الذي أحبته .. ولكنه  
كان قد تأخر عن الوقت المناسب .. إذ كانت تحضر ؟

### سر الشفاء .. وسر الإنهيار

لتفحص حالة هذه الشابة لنرى أولا سر المعجزة التي  
هزمت بها المرض في المرة الأولى ، ثم لنرى سر انهيارها في  
المرة الثانية بعد أن استردت صحتها وأوشكت أن تعيش  
كغيرها من الناس .. لتتغلغل في هذا اللغز المزدوج :  
المعجزة ، والاستشهاد !

والواقع أنه من النقص في العلاج الطبي ألا يسجل في  
سجل خاص تطورات مرض أى مريض ، والأحداث التي تبعث  
في النفس قوة مباحة ، كمولد الحب أو موته ، وهما ظاهرتان  
من ظواهر الغريزة المنشئة والغريزة الهدامة .. إن الطب  
يفكر هذه الأمور باعتبارها غير علمية ، ولكن التجربة تثبت  
أنها عوامل تغير مجرى الحياة ! .. فأننى إذ استعرض حديث  
تلك المريضة حين عديتها للمرة الأولى ، أذكر أنها حددت اليوم  
الذى أصيبت فيه بالداء .. حددته بالتعيين ! .. ولم يكن يوم  
الطلاق ، وإنما كان اليوم الذى استبانته فيه المعنى الكامل  
للطلاق . يوم تزوج زوجها السابق من امرأة أخرى ! .. قبل  
تراجعا كرهت الحياة فأرادت الموت ! .. أو أنها أرادت أن  
تمرض لتزعج زوجها ، وتشغله بالأشغال والأشياء إلى حجة

إياها .. كما يفعل الطفل ؟. . لقد كانت كثيرة الاحتجاج والمعارضة ، وكأنها كانت تحاول ان تقنع نفسها بأن حياتها الجديدة تفضل القديسة ، مع انه لم يكن أمامها سوى الوحدة . والفراغ ..

ولم املن إذ ذاك إلى أن المرضى ربما كان ستارا للنشل ، أو مخرجا من موقف لا يحتل ، أو اتجاها إلى الانتحار .. فما كان للعوامل العاطفية في نظري أثر عملي ذو علاقة بالمرض .. بل ما كنت اصدق أن مرضا كالبسل ينجم عن الصراع العاطفي إذ كنت — كمعظم الأطباء — أرى في البسل داء معديا . ينشا عن ميكروب معين اكتشفه « كوخ » في سنة ١٨٨٢ .. لذلك دهشت لتحامل المريضة على الطبيب الاخصائي الذي كان يعالجها . وما كنت اظن أن الكلمات المطمئنة . المشجعة — كتلك التي قلتها لها في زيارتي الاولى — قد تعمل نهمل العقاقير والادوية !

### اثر العوامل العاطفية في مقاومة المرض !

ولكن .. كيف يفسر العلم هذه الظاهرة : إن غردا قد يغالب وينتصر على هذا الداء — الذي يفك بحوالى ١٢ في المائة من سكان العالم — في حين أن غردا آخر يصاب بالعديوى نيعجز عن المقاومة ويموت ؟

لقد ذكرت في تحليل هذا عوامل عديدة : تتقدمها جميعا « البيئة » والوسط .. ولكن البيئة التي عاشت فيها مريضتي كانت بعيدة عن الظلام والرطوبة وسوء التهوية ..

على اننى حين انتهيت إلى العوامل العاطفية في المرضى . شعرت مغشاة تنزاع عن بصرى .. وعدت اقرا الابحاث الطبية غالفيت فيها كثيرا من التناقض : فعلى الرغم مما تلقاه نظرية « ضعف المقاومة » من اقرار عام ، إلا أن الإحصاءات الحديثة تجمع على أن البسل أكثر استفحالا بين أولئك الذين في سننى المراهقة ، وأن ضحاياهم بين سن العشرين والاربعين هم أكثر تعرضا للموت به من سواهم ..

ولكن هذه المراحل من العمر هي خير السنوات في حياة الإنسان .. فإذا كان المقصود بضعف المقاومة ، الضعف البدنى وحده ، فكيف نفسر اشتداد خطر الداء في هذه السنوات التي يكون الجسم فيها في أوج قوته ؟

إننا نصف سننى المراهقة بأنها أصعب سننى العمر . إذ نعرف أنها سننو الاضطراب والقلق العاطفى .. ولكن ، ولنتأمل السنوات التي تليها .. ليست سنوات جهاد لا بنى ليثبت المرء أقدامه في عالم الكبار الناضجين ، وليعزز سلامته الاقتصادية والعاطفية ؟. . أو لا تضعضع الهزيمة في هذه المرحلة الصورة التي يحتفظ بها المرء في أعماقه لنفسه ؟. . ثم ، ألا توهم الهزيمة من مقاومة الجسم ؟

لقد خرجت من دراساتى العلمية للبسل « بأن العلم لم يصل إلى تحليل مطلق لأسباب الاستعداد لتقبل الإصابة بالبسل ، وكل ما لدينا في هذا الصدد مجرد افتراضات ..

ولنعد مرة أخرى إلى مريضتي الألمانية التي ماتت : لقد كانت معنية في البداية بالسؤال عن نصيبات وديار العمة

الجراحية التي كان الاخصائي يتعجل إجرائها .. وقد ظننت الأمر وليد الفضول ، إلى أن التقت حالة أخرى ضوعا جديدا عليه .. فقد جاعتنى يوما فتاة من عارضات الأزياء ، تشكو من مرض خبيث في الثدي ، فنصحتها بالجوء إلى جراح ، ولكنها لجأت إلى جراح اخمائي في التجميل بالبلاستيك .. وما أن أجريت لها العملية حتى خارت قواها . مما استلزم امدادها بكمية من الدم .. بيد أنها عانت إلى الانهيار ثانية .. كانت قد اختارت جراح التجميل على أمل أن يبقى على ثديها أو معظمه ، فإذا به يزيله كله .. ومعنى هذا - بالنسبة إليها - القضاء على مستقبلها في عملها ، الذي يعتمد على فتة أنوثتها ! .. وقد ماتت خلال عام . وعلى ضوء ما قدمنا نستطيع أن ندرك أنها أحست بانها لم تعد امرأة تشتهي لجسمها ، فلم تعد ترغب في الحياة !

وكذلك كانت حال مريضتنا المصابة بالسل . كان التحسن الذي طرا عليها نتيجة مجهود جبار بذلته لتقادي العملية التي خشيت أن تنال من أنوثتها .. ثم جاء الحب الذي غزا قلبها أثناء وجودها في المصحة الريفيه : فأعاد إليها الثقة بانها امرأة مرغوبة ، وبأنها إذ وجدت من يحبها : قد أحزنت نصرا على الزوج الذي نذها .. فعاد الأمل يؤخر الأجل .. وفي هذا الصدد يقول الخبير العالمي ، السير وليم أوسلو : « أن ما يجري لمريض السل يتوقف على ما في رأسه أكثر مما يتوقف على ما في صدره ! » .

وعندما أحست بتقور حبيبها ، انتكست .. ولعلها كانت

تحلم بالانتقام ، ولكنها على العكس ، انزلت إلى الاستشهاد .. كانت قلقة النفس . غير واثقة من جدارتها بالحب ، فلم تكافح من أجله . وإنما .. قرطت فيه .. وفي الحياة !

### ٣ - الخوف من الموت

.. والحياة مليئة بالأمور التي تتأرجح بين الشك واليقين ، ولكن ثمة أمرا واحدا لا مجال للشك فيه الا وهو الموت ! .. الحيوانات وحدها هي التي لا ترى أن الموت مصير لابد منه ، ومن ثم فهي لا تخشاه .. وخوف الإنسان من الموت هو الثمن الذي يدفعه نظير ما أوتي من ذكاء يجعله يستحق أن يصصف نفسه بأنه أرقى المخلوقات ..

وكثير منّا يتعرفون على الموت في سن مبكرة ، حين يرون حيوانا ميتا مثلا .. ومثل هذه المعرفة تتغلغل في أعماق الطفل ، فبى ومضات تجلو السر الرهيب الذي تكتنفه ظلمات القموض .. فما الذي نخافه حين نخشى الموت ؟

هل نخشى ألم الاحتضار ؟ .. ان الأطباء يدركون أن معظم الناس يعانون من الآلام البدنية والذهنية في الحياة ما يفوق هذا الألم .. ويقول السير وليم أوسلو : « معظم الأدميين لا يبديون بطولية عند الموت نحسب ، بل أن خبرتى الطبية الطويلة أطلعننى على أن معظمهم يموتون بلا ألم أو خوف .. » ولعل ما نخشاه حقا هو أن تنتهي الحياة قبل أن نتاح لها النهاية ، أو تفزع مما بدأنا من الأعمال في مجرى الحياة .. فإذا صح هذا ، فالرد عنه بسيط : « هو الموت ! »

نكون متأهبين نعلنا للموت .. فنحن لا نموت إلا حين نرغب في الموت ، ولو دون شعور منا ، أى دون أن نغفلن إلى هذه الرغبة .. ولو أننا رغبنا في الحياة حقاً ، وتوفر لدينا الحافز على البقاء فيها — أى توفر لدينا ما نعيش من أجله — فأننا لا نموت مهما مرضنا واثرفنا على الموت . بل نعيش لأننا نريد أن نعيش !

ولكن هذا الحافز يجب أن يكون موضع يقين ما .. أى أن نؤمن من أعماقنا به ؟! .. وقد روت سيدة عجوز : استطاعت أن تؤدي خدمات جليلة في ميدان التربية : أنها في أواسط عمرها توجئت بمرض خطير .. وكانت تترقب بين الحياة والموت . حين سمعت اثنين من أعوانها في تلك الخدمات الجليلة يتكلمان خارج غرفتها .. وكان أحدهما يقول في حرارة : « ليتنا نستطيع أن نجعلها تترك مدى حاجتنا إليها » !

وبعثت هذه الرسالة في نفسها الرغبة في الحياة .. فحدثت المعجزة في ساعة تارجح كفتى الحياة والموت . كانت حرارة الكلمات كافية لأن تدفعها إلى أن تستجمع قواها وشجاعتها لتفكك من جديد !

### المعجزة التي أنقذت مريضى !

وكم من « معجزات » يعرفها الأطباء عن مرضى كانوا في بأس من شفائهم ، وكانت احتمالاتهم البدنية تضاعف من هذا اليأس ، ثم إذا بهم يتغلبون على المرض والموت !

أفكر اننى — في بداية حياتى العملية — دعيت لاعود رجلاً أشرف على الموت ، وكان الطبيب المسالج له استاذاً لى ، ولكنه ثقيب عن المدينة في تلك الليلة .. وكان المريض في حوالى الستين من عمره . صيدلياً ذا مكانة لدى أرقى أطباء المدينة .. وهتف بى أخوه في ضراعة : « يجب أن تستبقه حياً حتى الصباح يا دكتور .. حتى نجرى عقد زواجه ، فما ينبغى أن يموت تاركاً ابناً غير شرعى » !

وعرفت أن الصيدلى المحترم كان يعاشر « خادمته » منذ أكثر من عشرين سنة ، دون زواج .. ومن الصحيح أنه عنى بابنه منها حتى ألحقه بالجامعة وأعد له ليتولى صيدليته بعد ، لكن عداً أن يستطيع أن يرث الصيدلية ما لم يعترف أبوه بأبونه له !

وقضيت الليل أكافح ضد التهاب عضلات القلب ، حتى إذا وصل القس في الصباح ، كان المحتضر قد استرد من الوعي ما يمكنه من الاشتراك في عقد الزواج ، وإذ ذاك حدثت « المعجزة » : فقد تغلب الصيدلى العجوز على الموت ، وعاش عامين بعد ذلك ، حتى شهد ابنه يتخرج في الجامعة . ويعمل في الصيدلية . ويتعرف على عملاء أبيه ، لا سيما كبار الأطباء منهم ..

واعتقد اننى الآن ، بعد الستين الطويلة التي قضيتها في محاربة الموت وهو يهاجم مرضائى — أستطيع أن أفكر في « المعجزة » : كان الصيدلى المدين الرغبى في الموت ، فما كان يدري مخرجاً من المشكلة الاجتماعية التي توقفت عنها .. كان

يود أن يحل ابنه محله ، وكان يخشى الفضيحة — في نظر عملائه من كبار الأطباء — إذا عرفوا ما كان بينه وبين الخادم .. ولكن أخاه إذ تحمس لزواجه في اللحظات الأخيرة — ليضنى على ابنه الصنف الشرعية — نفعه إلى المخرج الذي كان يخشى اجتيازه — المخرج من المشكلة .. فإذا به يرغب أن يعيش ريثما يتخرج ابنه ويقدمه لعملائه الكبار ..

وليس من شك في أن الطب ساعد يومئذ على استبقاء الحياة في الجسد المتداعى ، ولكن الطب ما كان يستطيع الفوز وحده ، بدون الرغبة في الحياة .. بدون إرادة البقاء على قيد الحياة !

### حياة الإنسان تتوقف على بلوغه هدفه !

لكل منا هدف خاص ، سواء فطن إليه أو لم يفطن .. وقد يتغير هذا الهدف ، أو يضطرب ويحاط بمفوض .. إذ قد تطرأ أغراض أخرى تتعارض معه .. وعند هذا نصبح في خطر سنسحب في إيضاحه في الفصول القادمة ..

وفي أعماق أغوار نفس الفرد ، تكن الرغبة في الحياة .. ذلك المبدأ ذو الأثر الفعال الذي يولد مع الإنسان والحيوان ويهدف إلى حفظ النوع ، فيدفع المخلوق إلى الاستماتة في الكفاح إذا ما تهدد حياته أي خطر ..

ومع ذلك ، يبدو أن هذه الرغبة الفطرية لا تكفي لتعزيب المرء خلال الحياة الحديثة بما فيها من تعقيدات ، ومن ثم فنحن في حاجة إلى قوى خلقية وعاطفية ، لكي نمضي في



حياة الإنسان تتوقف على بلوغه هدفه !

الصراع . فالرغبة في الحياة لدى الإنسان المنحضر ، حافز مركب . « بيولوجي » : أي مستمد من نفس تركيب الإنسان وخلقته ، ثم حافز نفسي . . وطالما كان لدى المرء ما يعيش من أجله ، فإن الرغبة في الحياة تدفعه إلى مغالبة الأزمات واللحظات الحرجة . . ولقد كان الشاعر الألماني « جيته » يعتقد أن لكل إنسان غذ رسالة . إذا ما حققها لم تعد العناية الإلهية ترى له بقاء على الأرض . . ولقد كانت حياة « جيته » نفسه مثالا لذلك ، فقد شرع في كتابة « فاوست » وهو في الرابعة والعشرين ، ولم ينته من آخر مسطر فيها إلا بعد ثمان وخمسين سنة . . ولم ينقض عام على انتهائه منها حتى توفي ، قبل أن يراها مطبوعة . .

ولو أننا تبسطنا في شرح ما قال « جيته » . . لا يمكن أن نقول إن لكل إنسان — فإذا كان أو غير فذ — هدفا خاصا في الحياة . . وأن في كل نفس بشرية ميلا إلى الهم لا ندركه أو نغفلن إليه ، هو الغريزة الهدامة التي شرحها « فرويد » ، وهي في تارجح مستمر مع الرغبة في الحياة . . فكل إنسان يسعى منذ مولده وخلال سنى الكفاح لبلوغ مرحلة النضوج ، نحو غاية أو هدف ، واضحا كان هذا الهدف أو مبهما ، ملموسا أو غير ملموس . فإذا بلغه ، أو آمن بأنه لن يبلغه ، حان أوان موته !

لكن لكل قاعدة شواذ : فمن الناس من يبلغ الهدف ، ويبضى ثمنا . . ومنهم من يقضى كهولته خائلا وقد خرج من المعركة وأصبح يقضى ما بقى له من عمر كائنه ميت . . وإنما

لنرى المزارع يعيش طويلا ، وفي صحة جيدة ، لأنه يجدد غايته باستمرار ، مع تعدد المحصولات والمواسم . . ونرى كذلك أن الذين يطعمون في أهداف غير واقعية ، أو لا سبيل لتحقيقها ، يموتون مبكرين . .

والواقع أننا نحن الذين نحدد أهدافنا لأنفسنا ، ونقيسها بمدى ما أوتينا من قوة واستعداد . . وكما وجدت الدنيا أناسا لم يشبع طموحهم قط بما حققوا من أعمال ، فهم في صراع مستمر ، لأهداف مطردة السهو . . كلما حققوا واحدا طمئنا نياها هو أسمى منه . .

والأغلبية العظمى من الناس ، تقع بين الإنسان الذي لا يشبع طموحه أو يقتنع ، والإنسان الذي أوتي مطعمها متواضعا . أو نشأ مجردا من الطموح . . وفي جميع الحالات والأوضاع ، يكون المرء وحده هو الحكم الذي يقدر عمل نفسه . . وفي أغلب الأحيان ، لا يكون العقل الواعي هو مصدر الحكم ، إذ أن أحكامنا تظل باطنية ، مستترة ، غير محسوسة ، ما لم تصل إلى درجة من النضوج الذهني تمكننا من أن نغفلن إليها . .

ومسواء كان الهدف محسوسا أو لا شسغوريا ، فإن كل إنسان مسوق إلى الكفاح في الحياة ، وله طريقته الخاصة في الاستجابة لذلك الكفاح . . فمن الناس من يحس بما في الدنيا من شقاء وعدم مساواة ، فإذا أحساسه يتجلى في أعماله ، وإذا به يتور على الأوضاع محاولا تبديلها . . فإذا



ما ترجمت مشاعره ونشاطه إلى جهود وتعاليم : غدا زعيما من زعماء العالم ومصلحيه ..

والذى يحدد طريق الإنسان في الحياة هو مدى قبوله أوضاعها ، أو رفضه إياها .. فإذا تمرد على هذه الأوضاع وكان في الوقت ذاته يائسا من قدرته على اصلاحها ، انتهى إلى الخيبة والقنوط .. أما الذى يقبلها على حالها ، فانه يجاهد ليهيئ نفسه للأوضاع التى لا سبيل له إلى تجنبها .. وكلما سهل عليه تكيف نفسه مع الحياة ، كان إنسانا « عاديا » .. وكل معركة في سبيل التكيف والتعبؤ تقربه من هدفه أو تقصيه عنه .. وهو في خلال الصراع لا ينجو من لحظات يداخله فيها اليأس من بلوغ هدفه .. أو يحس بالتعب والسأم من صراع يخيّل إليه انه لن يفوز فيه بنتيجة مرضية ، فيود لو ينسحب من الحلبة .. فإذا غلبت الرغبة في الانسحاب ، على نشوة الصراع ، اقبل الموت !

وهذا يفسر ما قلناه من أن الإنسان يموت عندما يريد الموت — سواء يعقله الواعى أو الباطن — ومن ثم فالموت ليس مباغتة داهية !

### وجهة نظر الطب في الموت

وعلى هذا الضوء ، ظهرت آراء في الطب تؤكد أن الموت الطبيعى لا يكون إلا في حالة الشيخوخة الطاعنة نحسب .. أما الموت بالأمراض فغير طبيعى .. وقد كتب الدكتور روسل — استاذ « الباثولوجى » في جامعة برلين — في سنة ١٩٤٩ ،

يقول إن الشيخوخة تبلى أنسجة الجسم ومن ثم يكون الموت طبيعيا ، نتيجة تقادم هذه الأنسجة .. وهذا بدوره يوحى بوسائل جديدة لإطالة العمر وصون الصحة من الشيخوخة ، لأن تقادم الأنسجة يجعل مقاومة الإنسان في كهولته ضعيفة ، فيغزو معرضا للأمراض وعدوى الأوبئة .. وإن كانت هذه الأمراض والأوبئة ليست السبب الاصلى للموت ، مهما نص على ذلك في شهادة الوفاة !

على أن إطالة العمر تستوجب أن ننظر للإنسان نظرة شاملة ، فنتمتع مدى اهتمامه بالحياة وولعه بالبقاء ، ومقدرته على أن يعيى نفسه لظروف هذه الحياة .. ولا ينبغي أن تقتصر على مراعاة الناحية الجسدية والطبيعية فقط ..

ونستطيع أن نمضى قدما ، فنقول إن المرء الذى تبلى أنسجة جسمه بنسبة مطردة ، هو ذاك الذى يعجز عن المضى في التكيف وفقا للحياة ، فينشط هذا المعجز غريزته الهدامة .. وهذا يرجع بنا إلى الغريزة الهدامة ، وإلى كيفية اتجاهنا إلى الموت :

كيف إذن تنتقل « السلطة » من الغريزة المنشئة إلى الغريزة الهدامة ؟ وما الأسباب التى تتحول بالإنسان إلى حالات المرض الفجائية وإلى الموت ؟

دعيت في ليلة من ليالى الصيف القائظة إلى عيادة رجل ذاع اسمه في العالم كخروج ومدير مريض له يكن له من ند في عبقريته أعواما طويلة ..

وفكر لى ابنه — قبل أن أدخل مخدعه — انه كان يقضى اليوم السابق فى جزيرة قريبة من نيويورك .. وفيما كان منهكا فى حديث تليفونى ، هجم كلب ضخم على كلبه الصغير الدللى ، وإذا بهذا بلوذ بسبده ، وينشب اسنانه فى ذراعه لائذا به ، ويظل معلقا فى الذراع بينما كان الكلب الكبير ينهش عجزه .. وحاول الرجل جاهدا أن يخلص كلبه ، فأرهقت المحاولة قواه ، ومالت نفسه جزعا ، حتى إذا انتهى الحادث ، شعر بأن الكلام أصبح عسيرا عليه !

وعاد إلى نيويورك فى اليوم ذاته وقد ازداد عجزا عن الكلام ، وتناقلت حركة ذراعه اليمنى حتى أصبحت كالمشلولة .. وعاده طبيب قبلى ، ولكن المريض ثار عليه وطرده .. ووجدته جالسا فى مخدعه يقرأ إحدى الصحف ، فنطلق إلى فى اماكن ونوع من الكبرياء .. وتبينت من شكل فمه أن عصب الوجه قد أصيب بشلل .. وكان وهو يجينى يضغط على أواخر الكلام ليخفى العجز الجزئى عن النطق الواضح .. وكان ضغط الدم عاليا .. ولكن قلبه كان فى حجم عادى ، وخالة عادية ..

وصارحته بأن الانفعال الذى غشيه أثناء الحادث ، قد أدى إلى تقلص بعض شرايين معينة فى المخ ، ومن الممكن أن يشفى بالراحة والملاج .. وبدأ عليه أنه اقتنع بكلامى ، وداخله شئ من الطمأنينة ..

وبعد أيام ، بدأت تظهر على المريض أمارات التحسن .. ولكن الوقت كان ضيقا ، إذ كان الرجل على اعتاب موسم فنى

ضخم فى « بروكواى » ، وكان لا بد أن يشرف بنفسه على الاعداد لهذا الموسم .. لذلك استعنت بأخصائى فى الأعصاب .. كما استعنت بأخصائى آخر لتدريب المريض على الكلام .. ولكن الظاهر أن هذه الدروس ضابقتها - فاشتها ، وإذا به يرتاح .. وكان يشغف بالانصات إلى الموسيقى .. وتعود أن يكتب بعض التعليمات على قصاصات من الورق .. ومع أنه حرم من التدخين والقهوة إلا أنه كان مسرورا بما كان سحرز من تقدم ..

### نكسة .. وسببها !

وفى صباح أحد أيام العطلات الدينية ، أصر على الصيام ، وارتدى ثيابه متأهبا للخروج .. واستدعتنى المفرضة ، فحاولت أن أحثه بالجلوكوز المفذى ، ولكنه — للمرة الأولى فى علاقتنا — أصر على الرفض .. وصمم على الذهاب إلى الكنيسة .. وفى مساء ذلك اليوم اعتراه تغير عجيب لا سبيل إلى تفسيره : فأحس بأنه قد شفى .. ولم يكذب يأتى الصباح التالى ، حتى نهض بنفسه ليخلق نقته ، وإذا به يكشف أن الشلل قد شمل النصف الأيمن من وجهه ! وكأنما أراد أن يزداد تأكدا من عجزه ، فجلس يرد بنفسه على الرسائل العديدة التى وفدت من المعجبين به ، ولكنسه تبين أن ليس بوسمه أن يكتب .. وأدى الانفعال إلى نكسة فى علاج النطق . وأخذ يفقد القدرة على تحريك ذراعه اليمنى وساقه .. وبعد ليل ، شعر بألم فى صدره ، فذهبت أختائى فى القليد : أكد

أن القلب والدورة الدموية وضغط الدم في خير حال ، وأشار إلى أن المريض كان يعاني من نوبات تقلص الشرايين ..

وانتهى الأمر إلى استدعاء خبير في الأعصاب من «بوسطن» . فلما هم بأن يفحصه ، نصحته بأن لا يختبر قدرته على الكتابة .. ولكنه لم يحل بنفسه إذ رغب في أن يتأكد مما إذا كان ثمة ضرر قد أصاب مركز العصب الخاص بالكتابة في المخ ، وفي المنطقة القريبة من مركز الحركة للذراع اليمنى .. وتردد المريض وكأنه يكره التجربة ، ثم أخذ يكتب في جهد ، وهو يلقي غناء في الإمساك بالقلم .. وامتنع وجهه وهو يتأمل الحروف الشوهاء ، ثم حاول من جديد ، فلما أخفق ، راح يزمجر وهو يلقي بالقلم في عنف ..

### حالته النفسية .. هي السبب

وأخذت حاله في الانحدار .. وكثيرا ما فاجأته الممرضة في الأيام التالية وهو يحاول الكتابة مطبعا إلى أن أحدا لا يراقبه .. واستفحل المعى بلسانه ، وإن ظلت أعضاء جسمه الأخرى تؤدي وظائفها .. وأخفقت كل الجهود الطبية في إيقاف التطور السيئ للمرض .. وامتد الأثر إلى بقية مراكز الحس في المخ ، حتى أصبح من المتعذر عليه أن يبتلع شيئا .. ثم راح في غيبوبة لم يستيقظ منها ..

ومات بعد خمسة أسابيع من بدء المرض !

.. ولكي يدرك القارئ مدى احتدام الصراع في نفس هذا الرجل بين الرغبة في الحياة ، وتمدن الموت ، يجب الانغماس

لتفهم حالته العقلية وحدها .. بل يجب أن ندرك حالته البدنية أيضا .. فلقد كان في كامل صحته البدنية حتى يوم الحادث الذي مرض بسببه ، ولقد يرى بعض الأطباء أن إفراطه في القهوة والتدخين قد أثر على شرايينه ، ولكن طبيباً مشهوراً من الاختصاصيين في القلب فحصه بعد ثلاثة أسابيع من بدء المرض وأكد أن قلبه في خير حال .. وأن ضغط الدم عادي .. والكبد لم يتضخم ..

هذه حالته البدنية ، فلننظر إلى حالته العاطفية : لقد وجد الطريق أمامه مغروشا بالورود حين وفد على أمريكا للمرة الأولى . لما كان له من شهرة فنية .. ولكن الترحيب لم يلبث أن فتر ، تحت ضغط رجال المسرح المحليين الذين راوا فيه منافسا خطرا .. وخلق بنا أن نقدر أثر هذا الفتور على نفس رجل أعقاد أن يعيش محفوا بالتكريم !

وقضى سنوات في إنتاج عادي ، ثم قرر أن يقدم عرضا عظيما يكون تحفة رائعة ، فاذا بالنقاد يوجهون إليه في الليلة الأولى حملة قاصمة .. وقال لى أحد المخرجين أن ليس ثمة مبرر للفشل سوى أن الممرض كان فوق مستوى الجيل الحاضر ! .. لكن أثر النقد على نفس الرجل — الذي احتل بعد ذلك بقليل بميد ميلاده السبعين — كان مدمرا .. أحس أن الناس لم تعد تفهم فنه ، وأنه ليس ثمة مجال للارتفاع في فنه إلى ما يعلو على القمة التي هوى منها ..

ولجأ إلى مصيف على شاطئ البحر يستريح .. كان في شيء يدعو إلى الاعتقاد بأن عهده قد انتهى .. لكنه كان متعبا

بالتزامات مالية .. وأوحى إليه أمستداه أن يعيد أخراج عرض كان قد أخرجه في الماضي في أوروبا وصانف نجاحا باهرا .. وقبل أن ينصاع للأغراء ، لكنه كان يفهم أن إعادة الأخراج لن تكون لوجه الفن ، وإنما من أجل المال .. وأخذ يعاني من كبريائه الفنية وكرامته .. فاحس بالتعب ، وبأن ليس ثمة ما يفريه على مواصلة الكفاح .. فلما وقع حادث الكلب ، كان الصراع الدائر في أعماقه قد بلغ منتهاه .. ولم يكن لحادث الكلب أهمية في حد ذاته ، بل إن أذى سبب كان كتيلا بأن يحدث التوبة التي أصابت الرجل إذ ذاك .. نان « الاستعداد العاطفي للمرض » كان قد بلغ أوجه ، وكان تصور إعادة أخراج عرض تقديم دون ما عمل إنشائي أو ابتكار فني جديد ، يوحى إليه بالموت .. ويقضى على غريزته الإنشائية ! ومن ثم نشطت الغريزة الهدامة لتشمل مراكز الحس في مخه .. واختارت بالذات المراكز المختصة بالحركة : والإشارة ، والكلام ، والمهارة .. الخ .

### لماذا يختار المرض أعضاء خاصة في الجسم ؟

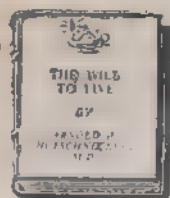
وعلى هذا ، فاختيار المرض للأعضاء التي يهاجمها ليس اختيارا عرضيا ، وإنما هو مبنى على عوامل ، ومتصل بشخصية المريض كلها .. وهن هنا نفهم سر استيائه من دورس الكلام وهو الذي كان يرشد النجوم إلى طرق الكلام : .. ونفهم كيف دفعه اختيار الكتابة إلى ظلمات القنوط ، إذ لم تعد له وسيلة لإرشاد نجومه ، لا بالكلام ، ولا بالكتابة : ولا بالإشارة .. وكانت كبريائه أعنى من حبه للحياة ، فلم

يشأ أن يعيش عاجزا ، مشلولاً .. ولكن قوة العقل ومجادلة النفس ، أقنعته بأن ثمة أملا ، ولهذا أخذ في التحسن .. بيد أن العقل إذا دخل في صراع مع المشاعر ، فإن الغلبة لا تلبث أن تتم للمشاعر ! .. وهذا ما حدث يوم اعتزم الصوم : لقد أوجت له مشاعره بأن يصير على الصوم ، لتدفعه إلى أن ينصاع - دون وعى منه - للغريزة الدميرة التي كانت تنشط في أعماقه .. وجاءت الصورة الذهنية التي رسمها له عجزه عن الكتابة ، فاذكت نشاط تلك الغريزة ، وإذا بها تصل إلى التسلط على العقل نفسه فتدفعه بالانحياز إلى صفها .. إذ ما الداعي لإطالة حياة ترزح تحت وطأة العجز والمرض ؟ .. ثم ليس من المسلم به أن كل حياة صائرة إلى الموت ؟

### الموت لا يأتي إلا إذا اشتهيته !

وهكذا الحال مع كل مريض : لا يواتيه الموت بفتة ، وإنما يجيء لأنه نهاية مشتته ، ولو لم يظن العقل الواعي إلى هذا الاشتهاه !

فهل إذن في وسعنا أن نصون الرغبة في الحياة وننشئ بها ؟ .. إن خير طريقة لإطالة العمر هو ألا نسمى لتقصيره .. وقد بدانا ندرك اليوم أن الجراثيم والعوامل الطبيعية الخارجة عن أراقتنا ليست بالخطر الأكبر الذي يهدد الحياة ، بل إن خط الدفاع الأول ضد الموت هو صحة مشاعرنا وعواطفنا وانفعالاتنا .. فإذا نحن وجدنا ما يحفزنا على البقاء أحياء ، وجدنا من يقول لنا في روح المرض : « أبق من أجلنا



# الحياة

للعالم العربي

.. لا غنى لنا عن وجودك « ، ما استسلمنا للموت .. ولو  
أننا عمدنا — إذا ما انتهينا من تحقيق هدف أو اتمام عمل — إلى  
خلق هدف جديد ، أو ابتكار عمل آخر ، لوجدنا ما نعيش من  
أجله ، فنثبث بالحياة .. ولا بد لذلك من أمرين :

أن نحرص على سلامة صحة مشاعرنا حرصنا على سلامة  
صحة أبداننا ..

وأن نتعلم كيف نهي طاقتنا وقوانا حتى تكتمل ..

وإذا كنا نعمل حقاً للحياة ، فليس من داع بدعونا لأن  
نخشى الموت !

الأسباب النفسية .. كالأصابة بالأمراض البدنية !  
في الجزء الأول من هذا الكتاب ، الذي قدمته لك في  
العدد الماضي ، رأينا كيف تتنازع كلا منا غريزتان  
متعارضتان : غريزة البناء ، التي تلهب فينا الرغبة في  
الحياة والإنتاج .. وغريزة الهدم ، التي تغرينا  
بالاستسلام لعوامل الفناء والموت ! .. ويقدر سيطرة  
كل من هاتين الغريزتين علينا ، تكون استجابتنا للحياة  
.. أو سعيها إلى الهلاك !

واليوم أقدم لك فيما يلي الجزء الثاني من الكتاب ،  
وهو يشرح مختلف مظاهر الغريزة الهدامة وأساليبها  
في الهدم .. ومن بين هذه المظاهر : الخوف والقلق  
الهادمين — لا الواقيين — والتسور بالإثم .. والمجز  
أو التفور الجنسي عند الرجل .. والبرود الجنسي عند  
المرأة .. و « أدمان » الحوادث والمخيمات الجراحية  
.. والارهاق البدني والعاطفي .. والانحراف في البدانة  
.. الخ .. الخ .

على أن استفادتك من هذا البحث وأمثاله ، تتوقف  
إلى حد كبير على نظرتك إليه وأنت تطالعها : لا باعتباره  
مادة للتسلية وقتل الوقت ، وإنما باعتباره بحثا جديا  
يهيئ لك انجع الوسائل للاستفادة من الحياة ،  
والموقاية من الأمراض ، والاستمتاع بالصحة  
.. الخ .

## اختفاء طبيب الأسرة

لماذا يختلف الأطباء فيما بينهم ، فلا تتفق كلمتهم على  
تشخيص علمي واحد لأي مرض ؟

.. كيف يتقبل المريض من طبيب إلى آخر ، فينتقل  
من أحدهما تشخيصا وعلاجاً مغايرين لما يتلقى من الآخر ،  
مع أن الأعراض واحدة ؟

الواقع أن من الظلم الطعن في كفاءة أي طبيب .. ثم أن  
هذا لا يؤدي إلى نتيجة تحل المشكلة .. بل أن الطبيب ليس  
أسوأ من المريض الذي يعاني من أمراض « وهمية » .. كل  
منها ضحية .. وبينما يقالم المريض ، يتعرض الطبيب للحرارة  
والشمور بالخيبة ، بل لسوء السمعة ! .. فلماذا ؟

إن الانقلاب الآلي ، الذي هيا لنا الحركات لتقوم بها كانت  
تؤديه العضلات ، والذي وفر لنا الآلات الدقيقة لتعمل ما كانت  
تعمله الأيدي الباردة ، قد تغفل في جميع نواحي التشخيص  
الإنساني ، بما فيها الطب .. فتصول الطب من فن ، إلى  
علم حقيق ، منظم بقيود معينة ، لا سيما خلال القرن السابق  
للحرب العالمية الأولى ، الذي تميز بتقدم بعيد المدى : ففيه  
اكتشف الطب البكتريا ، وجرايم عشرات الأمراض .. واخذت  
المشاهدات والتجارب — النظرية والعملية — والبيانات  
العلمية ، تتزايد وتتراكم ، حتى أصبح الطبيب أراءها قزما ،  
إذ ليس في وسع إنسان — مهما بلغ علمه — أن يستوعب كل  
هذه المعرفة وأن يطبقها .. ومن ثم ظهر التخصص في ميدان  
البحث ، ثم استطرد حتى شمل

التخصصية العلمية

الذى يشكوه منه ! فهكذا تقول التحريات العلمية — وليس للطبيب — كما حذر أثناء الدراسة والتدريب — ان يدخ مجالا للعنصر الإنسانى ، غير العلمى ، فى محصه المرض !

### نجحت العملية .. ومات المريض !

ولقد استطاعت الجراحة ان تفوز يقصّب المسبق فى التقدم ، أكثر من باقى فروع التخصص .. وكان من اثر ذلك أن وجد الجراح حوله نمرا كاملا من علم الطب .. ومن الآلات والأجهزة والمواد الكيميائية .. التى تزايد وتنمو لتمكنه من ان يعمل كـ « مايسترو » ، يسير هذه الأجهزة والآلات بالإشارة .. ويوجهها بالإيماء ! .. وجاء يوم على اهل أوربا كانوا يرون منه العمليات الجراحية أنجع الطرق وأقصرها نحو الشفاء .. حتى لقد انتشرت منذ سنوات نكتة عن رجل نقش بالوشم على بطنه : « لا تستأصلوا زائدتى الدودية .. فقد استؤصلت مرتين ! » .. وكانت النكتة للسخرية من الأطباء الذين كانوا يعزّون أى مفس إلى التهاب الزائدة الدودية .. مهما أقسم المريض بأنها استؤصلت من جوفه من قبل !

ومن حق المرء ان يرتاب فى تقدم الطب .. حين يرى ان الطبيب يركز كل اتجاّعه فى الناحية الفنية حتى انه لا يرى من المريض سوى البقعة التى تجرى فيها العملية الجراحية ، فلا يعنى بسواها .. ولا بحياة المريض ذاتها ! .. ومن النكات التى ذاعت فى هذا الصدد ان جراحا كبيرا سجل فى تقريره عن احد مرضاه : « نجحت العملية .. مات المريض ! » .. على أن القصد على هذا الأسلوب هو التأكيد على أن

أى ممارسته .. وهكذا ، كانت الخطوة المنطقية التالية : اختفاء « طبيب الأسرة » الذى يعالج جميع الأمراض .. الرجل الذى كان يعرف كل شىء عن حياة المريض .. وعمله ، وأسرته .. والذى ربما كان قد عنى به فى طفولته ، ومراهقته ، واستطاع ان يكسب ثقته وعرف فكره كما عرف جسده ! .. هذا الرجل راح ضحية تحول من العلاج إلى ميدان التخصص ، وإلى مراعاة قواعد علمية وفنية محددة .. كان طبيب الأسرة فى الماضى يعتمد على دقة ملاحظته ومعرفة بالمرضى وخبرته بأحوالهم ، ولكن الطبيب العلمى المتخصص أصبح الآن يعتمد على طائفة من الأجهزة والأدوات .. لم يعد يرى فى المريض سوى المرض نفسه ، فهو يقتصر فى بحثه على العضو المريض ، كما تتركز العناية على الجزء البالى أو المكسور من آلة يراد إصلاحها ! .. والأنكى من هذا ، أن العلم الحديث راح يحذره من السماح للعوامل الإنسانية — سواء من ناحيته أو ناحية المريض — بأن تؤثر فى الأسلوب العلمى الذى ينتهجه مع المريض .. وأصبح على المريض ان يتنفس ، وأن يقول « آه » ، وأن يجلس ، وأن يتأم ، دون أن يتكلم .. حتى لا يقطع على الطبيب حبل استغراقه فى البحث العلمى .. نادا جاء أوان التشخيص ، تكلم الطبيب .. دون أن يستمع للمريض ! .. فالطبيب يجلس الآن محوطا بالأحصاءات ، والرسوم البيانية ، وصور الأشعة ، والتحليل الكيميائية ، وتقارير الاختصاصيين ، ليبين للمريض — المحروم من إيضاح شكواه — علته وطريقة الشفاء منها .. أو ليقول له إنه لا يعانى شيئا ، مهما كان الألم

في الظهور ، فبدأ الطب يتساءل : هل كان على حق حين فصل بين حالة الجسم وبين الحالة العقلية للمريض ؟ .. وبين عام الطب « وعلم الأعصاب » ؟ .. وكان طب العقل والأعصاب عاجزا عن أن يجد أعراضا بدنية ملبوسة للأمراض العقلية والعصبية ، سواء في أنسجة المخ أو الأعصاب .. وفي الوقت الذي توطن فيه هذا العجز : كان التحليل النفسي يسير قدما نحو النجاح .. فأثبت « بانلوف » بالتجارب أن وظائف الجسم تنبعث عن حوافز « نفسية » ! واتجه أطباء الأعصاب إلى البحث عن المسالك العصبية التي تتحول عن طريقها الأفكار ، من « فكرة » في العقل إلى « حركة » بدنية ! - ثم توصل « فرويد » إلى استكناه غوامض عالم « اللاشعور » في النفس البشرية ..

ومن هنا بدأ يطرا على التفكير الطبى لون من التغيير ، لا سيما في امراض النساء .. فان ما كشفه « فرويد » عن البوامع الجنسية ، اضطر أساطين الأطباء إلى إيمان الفكر .. فكتب مدير المستشفى النسوى بجامعة « نوبينجن » بالمانيا يقول : « .. إن امراض النساء عبارة عن صراع « نفسى » يستتر وراء أعراض خاصة بالأجهزة التناسلية جازت على الأطباء الذين لا يحفلون بغير القشور » !

وسمعت نفس الملاحظات المتكررة في الفروع الأخرى من الطب ، وكانت السنوات التي توالى بين الحربين العالميتين زاخرة بالقلق والتردد .. في الطب ، كما في السياسة والاقتصاد .. وكان المرضى الذين لم يجدوا من يفهمهم ، أو الذين كانوا يسمون في سخرية : مصابين « بالهستيريا » أو بالتهاب

الأعصاب ، أو باختلال العقل ، مضطرين إلى أن يلوذوا بالسحرة والدجالين ! كانت الفترة مرحلة فقدان للآيمان .. مرحلة جوع إلى الاعتقاد في أى شيء ! .. وظل الأطباء يظنون بالوقت والعطف على المرضى « الأعصاب » ، متشبثين بما خلقه الطب العلمى من فارق بين الأمراض البدنية والأمراض العقلية .. وبين اعتلال أعضاء الجسم واعتلال « الأعصاب » !

### الآلام النفسية تؤدي إلى عمليات جراحية !

ولكن علماء الأعصاب والنفس ظلوا في طريقهم ، وعكفوا في معاملهم على دراسة الظواهر البدنية للمشاعر والانفعالات : درسوا العلاقة بين الغضب وارتفاع ضغط الدم ، وبين الخوف وسرعة خفقان القلب ، وبين الرغبة في الأكل وإفراز عصارات الهضم في المعدة .. الخ .. واتجه البحث إلى محاولة تعرف صلة هذه الظواهر البدنية بالحالات النفسية .. فأجريت بحوث هائلة في هذا الصدد في العقدين الثانى والثالث من هذا القرن ، لم يتسرب منها إلى الطب العلاجى إلا القليل ، إلى زمن قريب .. ولقد كتب حجة المانى في أمراض النساء في سنة ١٩٢٩ يقول : « من المهم جدا الاعتراف بالآلام النفسية — أى المنبعثة عن عوامل نفسية — لأن معظم هذه الآلام ينتهى دون مبرر إلى عمليات جراحية كبرى ! .. وكمن زائدة دودية راحت ضحية ألم لا ضرر منه في الجزء السفلى الأيسر من الأمعاء ! ولقد ميزت يوما آلاف الظواهر عند النساء إلى انتقال الرحم من موضعه » .. الخ .. ذلك من المرضى الذين يعانى انفعالا عاطفيا ، وآلاما بدنية ، من أجل الناس يعرفون أسماء





ومن هنا فقط ، نستطيع ان نفيس صورة صادقة لاسباب المرض ، ولابد في ملوك هذا الطريق من ان يتعاون الطبيب والمريض معا ..

### مشاعرنا اصدق من مقاييس العلم والطب !

وقد علمنا في الفصول السابقة ان الفريزة الهدامة « قوة » تمكن مناهبة في العتل اللاواعي أو العتل الباطن .. حتى إذا تهبأ لها الجو — كان افراطنا في التسب أو لصراع عاطفى أو انفعالات حبة — نشطت واخذت تهدد صحتنا !

ولكن .. كيف يستطيع الإنسان العادى ان يعرف نذر المؤامرة التى تدبر ضد صحتة ؟

ما علامات الحرب الدائرة في اعماقنا ؟

إن المرض لا يتسلل إلينا كاللص دون انذار .. وإذا كنا قد صرنا في العصر الحديث لا نكاد نقرأ هذه النذر . فلان عقولنا قد اصطبغت بالصبغة الآلية ، ولم تعد نحفل بمشاعرنا الداخلية إذا ما اوحى الينا بوجود اعتلال أو اضطراب في صحتنا ، اعتمادا على أن مقاييس الصحة والمرض — كميزان الحرارة ، أو مقياس ضغط الدم — لا تسجل هذه النذر .. في حين أن هذه النذر بطبيعتها لا يمكن أن تسجل بمثل هذه المقاييس .. وخلق بنا ان نتعلم كيف نصفى أحيانا إلى الهواف المتبعثة من عقلنا الباطن !

### الروح المعنوية العالية تقهر التعب !

والتعب هو من هذه النذر والهواف ! .. التعب الذى

لا نجد له مبررا ، ولا سببا عضويا ظاهرا .. فالتعب من العمل والجهد أمر مألوف .. ولكن التعب بدون سبب مفهوم هو الذى ينبغي أن يسترعى الاهتمام . والأمر الذى لا نعلم إليه عادة ، هو أن الرجل — أو المرأة — يستطيع ان يعضى في العمل الشاق ، الجاد ، طويلا دون ما راحة ، ومع ذلك ثائه لا يماى من التعب أكثر من ذلك القدر الذى يكفى نوم ليلة لتبديده .. ولقد ذكر « ونسون تشرشل » في ذكرياته عن الحرب الثانية ان المسؤولين خشوا أثناء الغارات الجوية على لندن ان يؤدى غفلة الحياة إلى نفشى الأوبئة ، إذ كان الناس لا يحظون من النوم إلا بالقليل ، في حين كانوا يتكبدون الكثير من الجهد .. وكانوا يتكاثرون في المخايء كل ليلة ، ويعملون على اداء واجباتهم العملية والمنزلية في ظروف محفوفة بمقاعب تنوق الوصف .. ومع ذلك فإن صحة اعالى لندن خلال ذلك الشتاء القاسى كانت تنوق المتوسط ، إذ ان قوة احتفال الغناء والالام لدى الناس العاديين — في أية دولة — تغدو هائلة لا حد لها إذا ما هبت روحهم المعنوية متحفزة .. أو تحمسوا لعملهم ! والذين يشكون من التعب الحاد ، أو الزمن ، ليسوا في الغالب ممن يمارسون أعمالا مرهقة ! .. وكثيرا ما يلزمهم هذا التعب قبل أن يبدأوا أى عمل ! وقد حاول الطب أن يحدد أعراض التعب ، ولكنه الفى أن الأمراض — إذا وجدت — كثيرا ما لا تكون قاصرة على التعب وحده : فإن انخفاض ضغط الدم ، والانبميا ، والهزال ، أعراض مشتتة لعدة أمراض وعلا .. كما أن هنا أعراضا أخرى لا يمكن قياسها بأجهزة الطبيب !

والواقع أننا لو نفذنا إلى ما وراء التعب . أوجدنا حالة كائنة من القلق .. فالرجل الذي ينهك في عمله إلى حرجية الانهك ، يسير مدفوعا يقلق أو خوف خفي ، بهم .. كذلك هناك صنف من الناس تمنعهم « عزة النفس » والكرامة من الاعتراف بالتعب والقلق ..! أنهم يجعلون من أنفسهم ربابنة يظلمون لمراقبة سلفهم .. فهم يدفعون أنفسهم في الحياة غير مشفقين ، حتى يهزمهم المرض .. وما شجاعتهم هذه سوى مكابرة لا تؤدي إلا إلى التلف ..

### الخوف الوهمي والأمراض التي تنشأ عنه !

ولقد عرف « فرويد » القلق بأنه « خوف مكتوم في داخل النفس » .. والخوف نذير بالخطر .. فالحيوان إذا ما واجه خطرا ، وقف لحظة مترددا : أحرب أم هرب ؟ وفي هذه اللحظة التي يتعين عليه فيها أن يتخذ القرار الذي تتوقف عليه حياته أو موته .. في هذه اللحظة . يعاني شعورا بالخوف .. وهي حالة تصبحها تطورات « بدنية » ، أهمها سرعة دقات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وانسياب الرسائل والإيعازات خلال الأعصاب ، وتسابقها إلى الغدد .. فإذا الجسم ينشط .. ويستعد !

والإنسان لا يحتاج إلى مواجهة خطر « قائم » بالفعل ، كي يشعر بالخوف .. فهو قد يخشى إحصارا بقرأ عن نذره ولا يزال على مسافة أميال عديدة منه .. وهو قد يخاف من مخدمه ، أو مدرسه ، أو يخشى فقدان عمله : أو حلول يوم الامتحان ، أو اقتراب خطر الحسب .. الخ .. وما دامت



الخوف الوهمي والأمراض التي تنشأ عنها ؟

الظروف الخارجية تميز وجود الخطر ، بحيث تبرر الخوف ، فان الإنسان يظل يقظا ، متأهبا .. كالحيوان !.. فإذا ما زال الخوف ، استراح الجسد ، وعاد القلب والدم والضغط والقدد إلى حالتها العادية !

أما إذا لم يكن الخطر حقيقيا ، أى ليس له من وجود إلا فى خيال المعذب ، فان الخوف فى هذه الحالة لا يكون معقولا .. بل يكون مرضا ، مكتوبا ، مدمرا ، نسيجه «القلق» .. فنعانى ألوانا مبهمه من عدم الارتياح ، والانزعاج المصم ، والغم ، والضغط ، والتوتر .. وهذه المشاعر تؤدى إلى أعراض بدنية كارتفاع الضغط ، وسرعة النبض ، دون ما سبب عضوى ظاهر !

وتبيان أسباب القلق باختلاف الأشخاص ، وطوايا نفس كل منهم ، والبيئة التى ولد فيها وتضج ، والظروف التى لا يستحياته .. وهذه الأسباب تكون عادة متغلغلة فى أعماق اللاشعور - العقل الباطن - وقد يرجع بعضها إلى متاعب فى الطفولة ، وعداوات قديمة ، أو شعور بالنقص أو شعور بالذنب .. الخ .

### أسباب الشعور بالإنم .. ونتاجه !

ومعظمنا يستطيع أن يقول فى غير مغالاة : « لقد بذلت كل ما فى طوقى لأكون أبنا صالحا ، وزوجا صالحا ، وأبا صالحا ، وعضوا صالحا فى المجتمع ، فلماذا أشعر بالذنب » ؟

والجواب هو : الضمير .. ذلك الجزء من النفس الذى يقيم من ذاته حكما بين النفس الواعية ، والنفس الباطنة ، المرافقة من حاجات ورغبات غريزية ، كما يقول « فرويد » ..

والمهم هنا أن نذكر أن أسس الضمير يتم إرساؤها فى النفس منذ الطفولة ، وأن أحكامه ووزنه للحق والخطأ تقوم على أحكام وتقديرات صبيانية ، وأن الذنوب التى يؤنبنا عليها ضميرنا فى الكبر ليست ذنوبا إلا بالنسبة لتقديرات الطفل غير الناضج الفكر ولا المكتمل التجربة !.. وكيفما كانت أسباب الشعور بالذنب ، فان الذنب يتطلب عقابا ، ومن ثم فان الفرد يظل يتوقع العقاب ، ويخشاه .. وفى الوقت ذاته « يتوق إليه » ، ليكفر عن « جريمته » ويحرر نفسه من الشعور بالذنب !.. وكما لدينا من حالات عن مجرمين مختلى الأعصاب ، ارتكبوا الجرائم عابدين كى يتلقوا القصاص !.. فان العقاب الذى يتلقونه عن الجريمة يكفر - فى شعورهم - إلى حد ما عن « الذنب » الكامن فى أعماقهم منذ الصغر !.. وفى الحالات المتطرفة نجد أن أولئك الذين يشعرون بأنه لم يعد فى وسعهم أن يحتلوا الشعور بالذنب ولا الخوف من العقاب ، لا يترددون فى الانتحار !

على أن الكثيرين منا يحملون عبء الشعور بالذنب فى بساطة .. حتى إذا ما تعرضوا يوما لضغط العمل والحياة ، طغى الشعور بالذنب إلى السطح فى صورة .. القلق !

وإذا كنا قد تحدثنا عن الشعور بالذنب ، فماذا لا لأنه أكثر المشاعر شيوعا .. بيد أن هناك مشاعر أخرى تسبب

القلق : هب أن طفلا يتوق إلى الحب ، فلا يلتقي من أبيه سوى الفتور ! مثل هذا الطفل يمشى في الحياة ساعيا إلى الحب في لهفة ، وفي نفسه اقتناع مريب بأنه لا يمكن أن يوفق في هذا السعى ! .. وهذا الشعور يدفعه إلى أن يحدد لنفسه أهدافا سامية ، شبه مستحيلة ، لكي يثرى وينجح ويكون أهلا للحب .. ويتسلسل الشعور بالعداء بينه وبين أولئك الذين يهتو إلى حبهم .. فلا يقوى على حبهم : لأنه قانط من أن يحبوه !

ومن هذا نرى أن القلق عرض خفى يكن وراء معظم الأمراض والأوجاع : سواء كانت تعباً أو أرقاً ، أو مسو ، هضم ، أو إمساك ، أو إسهال .. الخ .

### البدانة تنتج عن الاضطراب النفسى !

ومن المعروف أن كثيرا من الملل ينجم عن اضطرابات عاطفية .. وتأتي هذه الملل تنمو الآن باضطراب .. فقد أصبح معروفا مثلا أن آلام الرأس تنجم عن أسباب «نفسية» ، كما تنجم أيضا عن أسباب بدنية .. وأن اضطرابات الحياة ذات تأثير في التهابات المفاصل ، وفي القرحة المعوية ، وفي آلام الأسنان .. الخ .

فلنتلق نظرة على مقدمات بعض هذه الملل الكثيرة الانتشار :

لقد بات من الثابت الآن أن الإضراب في السمعة من نتائج الاضطرابات النفسية والعاطفية ! .. وأصبح الميل المطرد إلى تناول الطعام والحلوى مبالاة ، يفسر على أنه من علامات عدم الاطمئنان ، وأنه دليل على انشغال البسال والاضطراب

القمى ! .. ولما كان يجهل بنا الا ننظر حتى ننهمل بدانة ، لما تطوى عليه البدانة من خطر على الصحة ، لذلك ينبغى أن نطن إلى اضطراباتنا النفسية إذا ما وجدنا أن أوزاننا تزيد .. وكثيرا ما يؤكد الآخرون في البدانة أنهم لا يفرطون في الأكل .. وهذا صحيح ، لأن عجزهم عن مواجهة المشكلة الحقيقية التي تواجههم هو مصدر دائهم ، لا الإفراط في الأكل .. وهم يتقبلون تفسير الطب لسمنتهم بأنها نتيجة اضطراب في الغدد ، لأن في هذا القبول خلاصا لهم من الاضطراب لمواجهة المشكلة الحقيقية ! .. في حين أن اضطراب الغدد ليس في الواقع سوى أحد الأعراض الميكرة في سلسلة الآثار التي تترتب على الاضطراب العاطفى !

وخلق بنا أن نعلم — في هذا الصدد — أن المرء الذى يمسرف في التردد عند انتقاء ألوان الطعام ، لا يفعل ذلك لضعف معرفته ، كما يخال ، وإنما لأن اضطراب مشاعره ونفسه يضعف قدرته على الهضم ، ويوحى إليه بالتزام الحذر في اختيار طعامه .. وقد يخال البعض أن هذا الحذر أشبه بصمام الأمن ، ولكن الملل التي تنجم عن اضطراب الهضم — مها غالبيتها في الحذر — كقرحة المعدة مثلا ، تجعلنا لا نرى في ذلك الحذر أى أمن على الإطلاق !

### الأسباب النفسية للمشكلات الجنسية !

والمقاعب الجنسية — على تعدد أسبابها — دليل آخر من أدلة نشاط الغريزة الهدامة ..

والواقع ان معظم الاضطرابات الجنسية النفسية يمكن ان  
تعود إلى أصل عاطفي ونفسي !

### أدمان « الحوادث » والميليات الجراحية !

و « أدمان الحوادث » مظهر آخر من مظاهر الخوف والقلق  
الهدامين .. وقد كان أول من فطن إلى ذلك العالم النفسي  
الألماني « مارب » منذ ربع قرن ، فقد لاحظ أن تعرض  
الإتسان للاصابة بالحوادث قد يصعب « عادة » ! وإن هناك  
من يعتقد الحوادث كما يعتقد غيره الأجرام .. إذ يعتبر  
كلاهما أثرا على المجتمع « وإن كان المجرم يكسر القانون »  
بينما الآخر يكسر مساقه أو ذراعه .. وما اظن بين  
النساء من لا تذكر يوما لازمة فيه الفحش أثناء وقوفها في  
المطبخ ، بحيث كانت لا تكاد تمسك شينا حتى يفلت من يدها ،  
ولا تكاد تتناول طبقا حتى يتزلق ويتحطم .. بل إن هذا الهندس  
قد يمتد أحيانا إلى جسمها ، فتجرح يدها ، أو تحرق أصابعها  
.. الخ ..

ومن مظاهر الاضطراب النفسي الهدام أيضا ، « أدمان »  
الميليات الجراحية ! ويعزو بعض علماء النفس ذلك إلى  
الشعور بقنب كامن في العقل الباطن ، يجعل المريض يتوقع  
« العقاب » على ذلك الذنب المبهم ، فيعرض نفسه المرة تلو  
المرة لمضاع الجراح ، آملا أن يكن ذلك للتكفير عن ذنبه ،  
كي تبقى له حياته ! .. ونفعلا ، فحسب الجراحة فتنة لرياح ،  
كما لو كان المريض قد تنح بهذا

صاحب الإحصائيات المشهورة أن عدم التجانس الجنسي  
— وهو من هذه المقاعب — يسبب ثلاثة أرباع حالات  
الانفصال والطلاق بين الأزواج .

ومن اسباب عدم التجانس الجنسي فقدان القدرة الجنسية  
لدى الرجل — لفترة مؤقتة — أو على الدوام — وهذا الفقدان  
ينتج في بعض الأحيان عن اختلال عصبي أو نفسي .. ثم هناك  
الفتور الجنسي ، الذي يترتب على انشغال البال بمشكلات  
قاسية ، أو بمقاعب مالية ، أو بهيوم عائلة .. الخ .. فإن  
الانشغال المفرط بالمشكلات العويصة قد يثير مخاوف جنسية  
كامنة في أعماق النفس ، ويدفع بها إلى السطح .. وهذه  
المخاوف قد تكون بدورها ناشئة منذ الصغر « ثم تفلقت في  
أعماق نفس الشخص — كالخوف من الأمراض السرية ، أو  
الشعور بأن العلاقات الجنسية خارجة عن الأدب ! — بل أن  
مجرد الخوف من العجز الجنسي قد يشل القوة الجنسية  
العادية عند صاحبها ، أو يشوه الاستمتاع بالعلاقات الجنسية  
.. وكيفما كان الأمر ، فالعجز الجنسي صورة من الصور التي  
تتخذها الغريزة الهدامة ..

ومن ناحية أخرى فإن العوامل النفسية هي وحدها  
المسؤولة عن البرود الجنسي عند المرأة — أو « الاستجابة  
على كره » — وهذه العوامل النفسية شبيهة بتلك التي تخلق  
العجز عند الرجل ، ويضاف إليها خوف المرأة من الحمل ..  
ومن هنا نرى المرأة تستسلم أحيانا للرجل وهي تهرع عملها  
— دون أن تظن — « بالتضحية » من أجل إرضائه !

وأحيانا تكون الجراحة عملا ضروريا لراحة « نفس » المريض ، وكيفما كان الأمر ، فإن الإصرار على اللجوء إلى الجراحة ، مظهر لنشاط القوة الهدامة في نفس الإنسان !

### التهولة المبكرة !

وعلايات الاكتمال قبل الأوان ، نذر أخرى لنشاط الغريزة الهدامة . . فنحن لا نشيب بفعل السنين ، وإنما بفعل الأحداث ، والانفعالات العاطفية التي تصيبنا كتيجة لها : فلقد يفلس الرجل ، فإذا به يستيقظ في اليوم التالي وقد شاب شعره ! . . بينما نجد سواه إذا أفلس يكافح فترة من الزمن ، ثم يهتدى إلى طريق جديدة يشق خلالها سبيله مرة أخرى ! . . وقد تترك المحنة بضعة خطوط على جبينه ، ولكنه بعدم انصيابه لها يتغلب عليها وعلى الغريزة الهدامة في نفسه ، فيجدد نشاطه وحيويته . .

والأرامل خير مثل لهذه الظاهرة : فمن النساء من إذا فقدت زوجها ، فقدت معه اهتمامها بالحياة ، وبدت عليها أمارات ذلك ، فذوت ، وفليت ، ودب الشيب في شعرها . . ومنهن من تكون كبيرة السن فعلا ، ولكنها لا تلبث أن تنقشئ وتزدهر ، وكان موت زوجها قد أطلقها من الشيخوخة لتجدد حياتها ! . . ومن ثم نجد بنينا إذا ما رأينا الشيخوخة تدب في إنسان قبل الأوان ، أن نقى من أنه قد سئم النضال سريعا ، واستسلم لأغراء الغريزة الهدامة ، أو غريزة القضاء على النفس !

وقد يكون الاكتمال المبكر أحيانا لونا من « الدفاع » ضد شيء لم تعد تمة طاقة لاحتفاله . . كما حدث لمريض لى ، جاءنى يوما محنوق الظهر ، يرتعش اليدين ، فتبينت أنه يرم بالحياة ، لأنه مئى بالصمم منذ ستين . . والصمم فى بعض الأحيان قد لا يكون شللا ، كاهلا ، فكمن من أناس ثقل سمعهم فباتوا لا يلتفتون ما يقال لهم صراخا . فى حين أنهم قد يسمعون الهمة الخافتة إذا كانت « عنهم » . . ونحن نعتبر هذا الصمم أحيانا من قبيل المكر ، أو منقذا للهرب من المسئوليات ، أو وسيلة خبيثة لأزعاج الأسرة ! . . ولكن هذا لا يمنع من الاعتراف بأن الصمم — رغم هذا — قائم فعلا ، وأن المصاب به قد أكثر أن يضحي بجزء من حواسه ، هو حاسة السمع ، خضوعا لإحياء الغريزة الهدامة التى تفعل فعلها فى كيانه !

ومن الملاحظ أيضا ، أن بعض الفلاحات اللانى يعلنن فى الحقول لقاء أجر زهيد ، يصبن بانكماش بشرة الوجه وتفشنها قبل الأوان — وإن لم يقلل هذا من قواهن البدنية — وهذا مثال آخر للاكتمال المبكر : فعؤلاء النسوة قد ينسن من الكسب فى مضمار الأثوة ، فارتضين حياة العمل التى لا تتطلب جمالا ، وإنما تتطلب قوة !

والواقع أن اكتمال قسماى المرء يتوقف على تعبيرات وجهه ، لأنها انعكاس لما يدور فى نفسه ، وهى مقياس انفعالاته ، وعواطفه ، وأدق نواحي حياته الخاصة . .

### رب ضارة نفعه !

ومن المظاهر الأخرى لنشاط الغريزة الهدامة يمكن

ان نعتبرها « مهنية » - أى لها علاقة بمهنة الشخص - كاصابة الطالب أو الكاتب بالمعجز عن الكتابة ! .. ويحاول بعض الأطباء ان يعزوا مثل هذه الاصابات إلى سبب بدنى ، كضعف عضلات اليد أو أعصابها ، أو نصول الأصابع .. ولكن « القلق » قد يكون السبب الحقيقى والعامل الأول فى هذا المجال ! .. وحياة ذوى المهن والفنانين حافلة بمثل هذه الامثلة التى توحى بالاتجاه إلى القضاء على النفس ! ومع ذلك فقد تكون لهذا الاتجاه الهدام نهاية مجيدة .. فلقد قضى مسم بينهوفن على كل فرصة لديه ليكون مغنيا أو عازفا « فركز همه فى تأليف الألحان .. وهكذا أخرج أروع « السيفونيكات » التى خاضته !

وبرغم ذلك تبقى الحقيقة الواقعة ، وهى ان هناك امارات تنذر بالهدم والوبال : فالمغنى الذى يصاب بالخشخشة قبل حفلة كبيرة هامة ، والمدرس الذى يصاب بالتهاب الحنجرة « و « المايسترو » الذى تلتهب أعصاب ذراعه ! .. كلهم امثلة لما قد يقرب على ما ينتاب المرء أحيانا من شك فى نفسه .. فإذا تكرر المعجز ، لم يعد مجرد شك طارئ ، وإنما قد يكون نذيرا بصراع نفسانى ترجع فيه الكفة الهدامة !

وقد يظهر القلق أحيانا فى شكل خوف لا مبرر له ولا سبب ، كما يحدث للشخص الذى يستيقظ فى الليل وهو واثق من انه سيع حركة مريبة ، فيحمل سلاحا ويطوف بأرجاء البيت وهو ينصت إلى وقع أقدام يخال أنه يسمعها .. ثم لا يلبث ان يتبين أنها ليست سوى صوت خفقان قلبه !

والخوف الداخلى - أو القلق - يظهر فى صورة نزوات ومخاوف عديدة الأشكال : فهناك « الاكروفوبيا » أو الخوف من المرتفعات ، « والكلاوستروفوبيا » أو الخوف من الأماكن المغلقة ، و « الاجورافوبيا » أو الخوف من الأماكن المكشوفة ، و « الاستروفوبيا » أو الخوف من الرعد والبرق ، و « الدروموفوبيا » أو الخوف من اجتياز الشوارع ، و « السليوفوبيا » أو الخوف من الكلاب .. وهكذا . والخوف الحقيقى فى هذه الحالات دليل على اضطراب داخلى عميق .. فنحن إذ نضطر إلى الكشف عن القلق الداخلى الذى يراودنا ، نعد إلى تركيزه على أسباب تافهة !

### فى حياتنا « فترات » و « فصول » خطيرة !

وما يساعدنا على التعرف الامارات الخطرة التى تسبق المرض « ان ندرك ان هناك « فترات خطيرة » فى الحياة « و « فصولا خطيرة » فى السنة ! .. وتقل فرص السلامة من هذه الفترات بالنسبة للمضطربين ، عنها بالنسبة للمطمئنين .. وقد يجتاز المرء عشرات السنين دون ما صعوبة ، طالما كفت البيئة والظروف مواتية ، فلا يكشف عن شيء مما يدور فى أعماقه .. ولكنه يضطر فى الازمات والضائقات إلى اللجوء إلى مخزئاته من القوى البدنية والعاطفية ، فإذا كان قد استنفدها فى صراع داخلى مستمر فى أطوار نفسه ، فإنه يتبين فجأة انعدام قواه .. وهذا هو سر الخطورة الشديدة وتوسع الحوادث المحزنة أو النكبات ، أو سر « مرضى العنيدة » التى



تتزايد في أوقات الحرب ، أو في فترات تكيف النفس للتبني مع ظروف الحياة بعد الحرب ..

والواقع أن مشكلة « التكيف » وتهية النفس للنفس مع الظروف والملازمات ، مشكلة مستمرة ، لأن الإنسان في نمو مستمر .. وقد يشتد أوار الكاح من أجل التكيف في بعض مراحل العمر ، كفترة المراهقة ، إذ يفاجأ الشاب بتغيرات وتطورات في جسمه وشخصيته ، فضلا عن اشتداد شعوره بالرغبة في الاستقلال ، واستيقاظ شهوته الجنسية .. وهو فوق هذا مطالب بأن يواجه ، للمرة الأولى ، أعباء ومسؤوليات جديدة ، كعضو في عالم البالغين .. فلا تلبث أن تجابهه مشكلة اختيار المهنة ، ثم اختيار الزوجة ، وما إلى ذلك من آلاف المطالب المترتبة على النضوج .. ثم يجد نفسه في حاجة إلى التكيف مع الأوضاع الجديدة في العمل والزواج .. الخ .

ومن هنا تكون فترة المراهقة والسنوات التي تليها حتى الخامسة والعشرين من أعمارنا ، حافلة بالآلام والاضطرابات العاطفية ، وبالقلق ، والحيرة ، والخوف .. وفي هذه السنوات يتعرض المرء لأمراض خاصة ، كالسل والحمى الروماتيزمية ..

ومن المراحل الأخرى المحفوفة بالخطر في أعمارنا ، من الخامسة والثلاثين ، إذ يراها معظمنا — سواء فطنوا لذلك أو لم يفتنوا — نقطة الوسط في أعمارنا ، فننزعج إذ نشعر أن نصف العمر قد ولى ولما نحقق أهدافنا وغاياتنا ! .. ويزداد الانزعاج والاضطرابات كلما مر الزمن ، فإن معظم الناس

يخالون أن لا أمل لهم في بلوغ غايتهم إذا هم لم يبلغوها فعلا في سن الخمسين ، فإذا كان نصف العمر قد ولى ولما يحققوا شيئا يذكر ، تولاهم القنوط .. ومن ثم تكون هذه المرحلة حافلة بالازمات العصبية والانهيار !

كذلك تختلف حالتنا النفسية تبعاً لفصول السنة .. وقد كان الفبروفيسور « هيلباخ » — أستاذ الطب بجامعة ترانكروت الذي أصبح عميدا لجامعة ( يادن ) — أول من نطن ، منذ ربع القرن ، إلى أن ثمة علاقات بين تغير الفصول وبين الزيادة المفاجئة في حالات الحمل ، والجرائم الجنسية ، وحوادث الانتحار ، والاختلال العقلي ، التي تحدث بين خطى العرض ٣٥ ، ٦٠ في المدة بين أول إبريل وآخر يونيو .. وفي المنطقة المقابلة — تحت خط الاستواء — بين أول أكتوبر وآخر ديسمبر من كل عام .. ذلك أن تجدد الخلايا الأساسية يبلغ ذروة نشاطه في الربيع ، ومن ثم نلاحظ ازدياد النشاط الغريزي والجسدي لدى الإنسان العادي ، كما نلاحظ ارتفاع نسبة الإصابة بمرض الفسدة العرقية الذي ينتج من انفرطها في النشاط .. أما في الخريف فيحدث العكس ، إذ أن إكتهال الأشياء — كتساقط أوراق الشجر وذبول النبات — يؤثر عادة على حالتنا الطبيعية فون أن نطن .. فإذا القريزة الهدامة تنشط للعمل ، وإذا العقل تنقش في الخريف !

على أن العلاقة بين الظواهر التي تنقلب الطبيعة ، والتطورات التي تلم بالإنسان ، مجردة والشيء الذي في حاجة إلى رواد يكشفون أسرارها

### مسلكتنا في وقت الشدة ، والأمراض التي تنشأ عنه !

والأمراض التي تصيبنا قد تبدو ولا رابط بينها ، في حين أن ثمة نظاما يشيها . . فالطبيعة لا تعرف الفوضى ، وما قد يبدو للناس فيها من مظاهر الفوضى إنما مرجعه إلى نقص ادراكهم لحقائقها . . . مثال ذلك أن الأطباء — من نفسانيين وأطباء — يبينوا أن الإنسان يعمد في أوقات الشدة إلى أحد مسلكين : إما أن يتلقى الضائقات في عدوان ، كالحيوان إذ يتحفز إزاء عدوه . . وإما أن يتهرب ويتحول إلى طفل ينتشد العون والحماية ممن هم أقوى منه . . . وفي أي المسلكين قد تعترضه عقبة خارجية ، أو عقبة منبعثة من اطواء نفسه . . ففي المسلك الأول تكون العقبة المنبعثة من نفسه هي . . الخوف . . الخوف من الفشل : أو من العقاب . . إما في المسلك الثاني ، فقد تعترضه كرامته وكبرياؤه ، أو شعوره بالذنب . .

وفي الحالين ، يشير كل من المسلكين سلسلة من الحركات في الجسم تنتج عنها نتائج مختلفة : فإذا قاومت عقبة في طريقه إلى التصرف العدائي ، فإن هذا قد يؤدي به إلى مجموعة من الأمراض ، منها مرض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، واختلالات الدورة الدموية ، والروماتيزم المفصلي ، ومرض السكر ، أما إذا اعترضته عقبة في المسلك الثاني ، فإنه قد يتعرض لأمراض أخرى ، منها حالات الشعور بالغث ، واضطرابات الهضم ، ومختلف الأمراض الدموية ، والقرح ، وأمراض الحساسية ، وأمراض المسالك التنفسية . .

ومن ثم نرى في الزيجات غير الموفقة أمثلة لتوزيع هذه الأمراض : فقد تكون الزوجة نشيطة ، مليئة بالحياة وقوة الشخصية ، بينما يكون الزوج خجولا ، منكشرا . . فإذا ما اعترضت حياتهما المشكلات ، دب الصداع إلى الزوجة أو عانت من الروماتيزم المفصلي ، واخذ الزوج يشكو من متاعب معوية . . أو من نزلة شعبية . . فإذا انفصلا ، تلاشت الأمراض ، بزوال المشكلات والخلافات التي سببتها لهما !

ذلك لأن لدينا في الجسم ثلاثة أجهزة عصبية : الجهاز الرئيسي الذي يخضع لتوجيه الإرادة الواعية . . والجهاز السطحي ، الخاص بأعضاء الحس . . والجهاز الذاتي المختص بالنشاط الداخلي ، فهو يوجه العضلات الدقيقة ، المتصلة بالأوعية الدموية ، وتصل فروعه إلى كل خلية في الجسم . . وهذا الجهاز — وهو الذي يعنيها من الثلاثة — لا يتأثر بالإرادة الواعية ، وإنما هو يعمل من تلقاء نفسه مستوحيا انفعالاتنا العاطفية . . وهو يتألف من فرعين لابد من أن يعمل في تناسق وانسجام لكي نظل معافين : أحدهما ، الجهاز السمبتاوي — أو الحافز — وهو الذي يحفز ويستفز . . والآخر ، الجهاز الباراسمبتاوي — أو المدافع — الذي يمنع ويصد ويكبح . .

والجهاز المدافع يسير في مجرى لا يجيد عنه ، فهو يمد الطعام ، ويخزن السكر ، ويحمي الجسم ضد البرد عن طريق اتصاله بالأوعية الدموية . . وهو الذي يحميك ضمن جوارحه . . أما الجهاز الحافز

فهو المسيطر في أوقات السلام : وهو الذي يعمل في حالات الطوارئ .. فإذا دخل لص دارك ، حمل هذا الجهاز الانذار إلى الأعضاء لتنشط للدفاع : فإذا السدم يتدافع إلى الرئتين والمضلات ، والمخ يحمل إليها مزيدا من الطاقة لتنتقل للعمل .. ويرتفع ضغط الدم .. وتخرج المواد الكريويهيدراتية من مخازنها للتحويل إلى وقود .. وتنشط غدد القتال لتصب عصاراتها الهيجية في الدم .. وهكذا يفندو الجسم بتأهبها للحرب .. أو للهرب !

ولما كان كل من هذين الجهازين يعمل على نقبض الآخر : لذلك فإن استتباب السيطرة لاحدهما يتوقف على الحالة العاطفية .. والمسيطر منهما يحدد حالة الجسم : فإذا كانت الغلبة للجهاز المدافع ، مال الجسم إلى الخمول .. إلى الراحة بعد الأكل ، والنوم بعد العمل ، والتحفظ والتأهب لمطالب العيش .. أما الجهاز الحافز فيدفع إلى العمل ، والحشد ، والإنتاج ، وانفاق المخزونات والموارد ..

ومن هنا نرى في الشخص الواحد معالم شخصيتين ، ودلائل اتجاهين رئيسيين في الحياة .. ففي الشخص المثزن : المتماك ، يعمل الجهازان في تناسق وانسجام ويكون لكل منهما من السيطرة بقدر ما يتطلب الموقف .. أما إذا كان الفرد في تناقض عاطفي ، فإن الانسجام والتعاون بين الجهازين يضطربان ..

### نوعان من التصرف إزاء الطوارئ !

ولنفرض أن لصا ولج دار « العمة مارتا » و « العم هنري »

.. فإن العمة النشيطة المتحفزة ، التي يستأثر الجهاز المعصبى الحافز عندها بالسيطرة ، تنقفز من قرائشها فتقبض على أى سلاح تجده ، وتبادر إلى لقاء اللص .. أما « العم هنري » - الذي يستأثر الجهاز السلبى المدافع لديه بالسيطرة - فيسرع الفطاء إلى رأسه .. وينكمش في الفراش !

ولكن هب أن المشكلة ليست بهذه البساطة .. ليست مشكلة لص .. وإنما مشكلة عاطفية معقدة .. هب أن العمة مارتا مضطرة إلى أن تواجه يوما بعد يوم حقيقة زواجها من رجل خجول ، متردد ، جبان .. وهب أن العم هنري مضطر إلى أن يواجه على مر السنين عجزه عن أن ينفذ بنجاح باهر ، وأن يحفظ قدره كرجل في نظر زوجته .. إذ ذاك نجد العمة مارتا بحكم اضطرابها إلى مواجهة مواقف الحياة في تحفز ، تكون في حالة استعداد مستمر للعمل ، ولكنها لا تستطيع أن تعمل ، لأن مبادئها الأخلاقية تمنعها من أن تهجر زوجها .. كما أنها لا تقوى على احتفاله على ما هو عليه ، ولكن جهودها لإذكاء روحه تفشل لمعجزه عن التغير .. ومن هنا تمتلئ نفسها بالكثير مما تضطر إلى كبحه لأنه من غير اللائق أن تبديه ، فإذا ما اشتد ضغط المكبوت ، واستفحل ثور أعصابها ، شعرت بصداق ودوار عنيقين .. أو قد يؤدي مضيقها في الحياة وهي في حالة تحفز وتأهب مستمرين ، إلى تكرار ارتداد ضغط الدم بدرجة قد تقضى إلى إصابتها في إحدى المناسبات بالشلل

.. او بالسكر .. او قد يسبب لها التوتر العصبى المزمن  
امراضا اخرى كالروماتيزم المفصلى ..

اما العم هنرى ، فيعيش وهو يتوق — دون ان يفطن —  
إلى الانسحاب من الصراع ، وإلى أن يجد من يعوله ويرعاه  
كما لو كان طفلا .. وهو قد يظفر بشئ من الراحة والحماية  
في شخصية زوجته القوية ، ولكن على حساب كرامته كرجل .  
مما يرضه ويعذبه .. مثل هذا الشخص الهياب المتخاف  
بحساب بعمر الهضم واضطراباته ، لأنه يغدو أشبه بالطفل .  
والطفل في باكورة طفولته يمارس الراحة والحماية على انهما  
منصلفتان بالفداء — فان الجوع اول شئ يقضى راحته ..  
والاكل اول مبعث للراحة ! — ومن هنا يغدو العم هنرى  
كالطفل ، يتلمس الخلاص من المتاعب بالاكل .. ومن ثم يكون  
الجهاز الهضمى عنده هو هدف الغريزة الهداية والمنفذ الذى  
نمارس عن طريقه مهمتها ! على أن هذا التقسيم لا يحول  
دون أن يكون من الناس من يجمع بين التخلف والتعاس ..  
فيستجيب جسمه لحوافز القتال ، بينما يئن الطفل القابع في  
أعماقه ، ينشد الحماية ..

### « الارهاق » مصدر امراض العصر الحاضر !

و « الارهاق » هو الاصطلاح الذى يستخدمه الطب لكل  
الحالات الداخلية والخارجية ، العاطفية والجسدية ، التى  
يتمرض لها الجسم من فرط الاجهاد .. وقد وصف الاستاذ  
هانز سيلى — من جامعة مونتريال — ثلاثة من الامراض التى  
تصيب الجسد من تأثير الحياة الحديثة التى طابعها الارهاق

والتوتر .. وهذه الامراض هى : إفراط الغدة الدرقية في  
النشاط - والفرحة التى تصيب الجزء من الامعاء المعروف  
باسم « الاثنى عشر » ، وارتفاع ضغط الدم .. ويضيف الطب  
إلى هذه الامراض قائمة اخرى منها : الهزال ، وامراض القلب  
والأوعية الدموية .. ويرى « سيلى » أن كل حالة تسبب  
ارهاقا او توترا .. بدنيا أو عاطفيا — تؤدي إلى احداث تلك  
الامراض ..

ومن ثم فالامر في ايدينا .. ولن يكون للدوية الحديثة اى  
نفع . ما لم تتوفر لدينا « الرغبة في الحياة » .. وخير سبيل  
لتوفرها ، التمشى الصادق مع الظروف التى نعانىها ، والتكيف  
تبعاً لها .. وبذلك نضمن الصحة والسلام ..

ونقد عرفت سيدة عالية الثقافة ، تزوجت وعاشت مع  
زوجها في جبال « الانديز » بأمريكا الجنوبية .. وبعد سنوات  
قليل عاد بها زوجها إلى نيويورك وقد ارتفع ضغط الدم عندها  
إلى ما فوق المائتين . وصارت تعاني آلاما في عنقها وصدرها .  
وحسرة في حلقها ، وأصيبت بضعف في ابصار عينيها .. فلم  
ولما كانت صديقة لى ، فقد استقبلتها عندى للعشاء . فلم  
تنفخ ساعتان حتى كانت قد ارتدت شابة ، مليئة بالجوية  
والمرح .. وكان التطور عجيبا .. ولاحظت أنها خلال الحديث  
كررت مرارا : « لم اكن اطبق النظر إلى الجبال القائمة أمامى  
كسور السجن » !

وأجريت لها عملية بسيطة في العينين .. ومنها استردت  
صحتها وآمن لها أن تعود إلى الجبال ..

جديد ! .. ولم ينقض عام حتى عادت ثانية إلى نيويورك مصابة بانفصال في شبكة العين .. وأجريت لها عملية أخرى لم يقدر لها النجاح .. ولكن ، ما أن بدأ زوجها يفكر جدبا في أن يهجر أمريكا الجنوبية ، حتى بدأت تتحسن رويدا ، وأخذت عيناها تسير نحو الشفاء .. إذ لم تعد بها حاجة إلى أن تحجب ابصارها !

### نحن نختار موعد الأمراض التي تصيبنا !

ومن الأمثلة الدالة على أننا نختار موعد المرض ، أن رجلا قويا ، محترما ، أصيب بغزيف داخلى وهو يحتفل مع زوجته وأصدقائها باليوبيل الذهبى لأزواجهما .. ودل التشخيص على وجود تورم في « البروستاتا » والمثانة .. ويسأل هذا الرجل اعترف لى بأن زوجته كانت ذات فوزة جنسية باردة ، مما اضطره في شبابه إلى أن يتخذ لنفسه عشيقا .. وقد اكتشفت زوجته ذلك ، فكانت لا تنفقا طلومه وتؤنبه .. حتى إذا ما اقتصر عليها « وأصبح بحاجة إليها .. إذ تقصت به السن .. راحت تسف في تعذيبه بهذه الفكرى .. فأخذ الشعور بالذنب يستفحل في نفسه حتى أثر على بعض أعضائه ذات العلاقة بالجنس .. فلما كانت ليلة اليوبيل الذهبى ، أتمد عليه الأثر .. وقد عولج بالهرمونات فشفى ، وظل سبع سنوات في أحسن حال ، إلى أن ماتت زوجته ، فأذا الشعور بالذنب ينشط في نفسه فجأة .. وعلوده التورم الذى أثبت الفحص أنه تورم خبيث .. وقدور للفريزة الهدامة أن تقتصر !

بل إن المرء يتسبب — دون أن يظن — في إصابة نفسه بآى مرض معد ! .. وأذكر أن رجلين تصيدا إحدى نساء الشارع ، وكان أحدهما جريئا ، بينما كان الآخر خجولا ، حيا .. وبعد أن استمتعا بها بزمن ، ظهرت آثار من مرض تناسلى قبيح على الرجل الخجول ! .. ويقول « كارل مينتجر » — وهو من أفاذا علماء ولاية كنساس بالأمريكا — أن مشاهدته تؤكد له أن الأمراض السرية تكتسب أحيانا « لأن المريض يجتذب العدوى ، لا بأهماله فحسب ، بل بحيائه الذى يضعف مقاومة أنسجة جسمه للمرض » !

ولكن ، إلى أى حد يبلغ إصرار الفريزة الهدامة على إهلاك النفس ؟

### القرح المعوية تنشأ عن المال النفسية !

جائنى يوما رجل مسم يشكو من قرحة في الجزء من الأمعاء المسمى بالأثنى عشر . وتبين أنه خلو من أية غاية أو هدف يحفزه على الرغبة في أن يكون بصحة جيدة ليعمل على تحقيقه .. وعرفت أنه قضى أربعين عاما يشكو من المرض ، وقد اعتاد أن يلتقى مواساة ومجاملات من زملائه ، وإن يجد رعاية واهتماما من أسرته .. فكان شفاؤه من القرحة معناه أن يفقد هذه المكانة التى يستمتع بها ، والرعاية التى يلقاها ! .. ومن ثم كان وجود القرحة مبعثا للامتيازات التى كان ينعم بها في الحياة !

وهذا صحيح ، وكثيرا ما يمكن الوصول إلى شفاء مريض من القرحة بالوسائل الطبية ، ولكن .. كثير من المرضى لا يفتقد

الفرحة ثانية : لأن المريض لم يبذل جهدا حاسقا في مغالبتها .  
لحاجته إلى الحب ، أو إلى اجتذاب رعاية الغير واحتمالهم !  
وافتراد الحب في بيئة الفرد أو في محيط الأسرة كثيرا ما يكون  
سببا في الإصابة بالقرحة . . بل إن إهمال ربة البيت لشئون  
بيتها ، وغفور رعايتها لزوجها وأبنها قد يصيب الاثنين  
بالقرحة ! . . ولقد قام طبيب سويدي في سنة ١٩٥٠ بدراسة  
حال ١٠٨ من المرضى بالقرحة ، فإذا الفحص النفسى يكشف  
عن أن ٥٤ منهم وجدوا مصابين بخلل عقلى حاد ، و ٢٩ مصابين  
بخلل عقلى مزمن . و ٢٢ مصابين بخلل نفسى أخرى . . ولم  
يكن عدد الخالين من العلل النفسية يزيد على ٣ ! . .

### « الحساسية » . . هذا المرض العجيب !

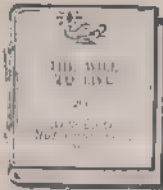
ونستطيع أن ندرج أمراض « الحساسية » بين الأمراض  
التي تدل على الرغبة غير المكتملة في اهلاك النفس ! . .  
ويرجع التفكير في أن هذه الأمراض بالذات تنشأ عن انفعالات  
عاطفية ، إلى أول عهد الإنسانية بالطب . . ومع ذلك فقد  
أدرج الربو ، وتهيجات البشرة - كالارتيكاريا - والمرض  
الجلدى « الأكزيما » ، حوالى سنة ١٩١٥ ، في قائمة أطلق  
عليها اسم ( مجموعة الأمراض « القربية » ) ، وابتكرت لها  
أدوية تعالجها . . ولكننا اليوم بدائنا نتجه اتجاهها جديدا في  
نهجها ، ووجدت إمارات تدل على ما كان معروفا أيام « ابتقراط »  
من أن لها علاقة بأحوال الحياة التى ترهق أعصاب المرء أو  
تجعلها في توتر . . إذ وجسد أن تهيج البشرة مرتبط ارتباطا

وثيقا باضطرابات عاطفية من نوع خاص ، هي الاضطرابات  
التي يعانيها المرء في مواقف يشعر فيها بالاستياء والقيظ لأنه  
ضحية معاملة ظالمة لا سبيل له إلى تغييرها ! . . كما أن  
للافتعالات الجنسية المبللة أثرا في ذلك . . وكمن من حالات  
للربو نجمت عن انفعالات عاطفية منيت بالخيبة ! . . ومن ثم  
نرى أننا - حتى في هذه الأمراض الغريبة نختار مرضنا : نفى  
حالة الاستياء والقيظ نختار التهيج الجلدى . . وفي حالة  
الحاجة إلى العاطفة نختار الربو . . ويصف علماء النفس  
أزمات الربو بأنها صرخات حسبيانية تطلب التجدة !

### ضيق النفس والالتهاب الرئوى !

وأمرض النفس من مظاهر نشاط الغريزة الهدامة ! وقد  
استطعنا أن نكتشف أدوية لشفاؤها ، قبل أن نكتشف حقيقة  
أسبابها . . فالواقع أن هذه الأسباب نفسية : فانت مثلا حين  
تسعل في غرفة مثقل هواؤها بالدخان ، إنها تعبر عن احتجاج  
مكبوت في نفسك ضد هذا الجو ! . . ولقد حضرت من عهد غير  
بعيد إحدى جلسات الجمعية العامة للأمم المتحدة ، واستمعت  
إلى خطاب لأحد المدوين يدافع عن موقف بلاده في قضية كانت  
كل الوقائع تؤكد أنها خاسرة . . وكان المعروف عن الرجل  
أنه خطيب مصقع ، ومتحدث لبق ، ولكنه في تلك الجلسة كان  
لا يكاد يمشى في خطابه حتى يصل بنوبة من الضلال . .  
وعلت ذلك بأنه ولا بد قد أصيب بمرض . . وكفى لي أجدد يعمل  
اطلاقا في بقية الجلسة ، بعد أن انتهى من خطابه الخاسر !

وقد أثبتت المشاهدات في حياة رجال السياسة ، والمثليين ،  
والطربين . أنهم يصابون بالالتهابات الرئوية إذا شعروا  
بانهم مقدمون على مواقف حرجية . . فالمرء في ساعات الذعر  
الطارئ ، العابر ، يصاب بالنزلات الرئوية . . وغالبا ما لا تكون  
هناك مخدعات . . من برد أو خلافة — تنذر بهذه النزلات . .  
وهذا مما يؤكد أنها تقترب على انفعالات عاطفية !



الرغبة في الحياة



كل الطرق تؤدي الى :

الصحة !

الدكتور ارنولد هشتينكر



« كتابي » يتابع موكب العلم عن كتب !

زار مصر في الشهر الماضي عالمان كبيران من علماء الصحة العقلية في العالم ، هما الدكتور فرانك فريمونت سميت ، والدكتور جون ريز ، خلال جولة يقومان بها في الشرقين الأقصى والأوسط . وقد المى أولهما محاضرة في كلية الطب عن الاتجاه الحديث في الطب البدني والنفسى .. فكان مما قاله بالحرف الواحد — نقلا عن « أهرام » ه فبراير — « ان الطبيب إنما ينبغي ان يعالج « المريض » لا « المرض » فحسب ، فان مشكلات الشخص وانفعالاته تؤثر في حالته الصحية . ومن ثم وجب على الطبيب ان يعالج هذه المشكلات والانفعالات « وهو يعالج المرض » .. ثم ضرب العالم الكبير بعض الأمثلة من امراض تنطوى على جانب انفعالى ، فضلا عن الجانب العضوى ، فنكر ضغط الدم ، وقرحة المعدة ، والربو .. وقال إن هذا الجانب الانفعالى يكون له اثر في درجة المرض وفي مدته .. الخ » .

وإن كتابي ليزهو بأنه قد أورد جانباً كبيراً من صفحاته — منذ أول يناير الماضى — للمساهمة في نشر هذه النظرية الحديثة ، قبل ان يشرع العالمان الكبيران في القيام بجولتهما للتبشير بها ، كما لابد لاحظ كل من

تتبع من القراء تلخيصاً للجزئين الأولين من كتاب « الرغبة في الحياة » في المدينين الماضيين .. واليوم ، ونحن بسبيل تقديم الجزء الثالث من الكتاب فيما يلى ، يسرنا ان ننوه بهذا السبق « لا على سبيل المن به على القارئ » ، وإنما توكيدا لأهمية الكتاب الذى نلخصه .. واعترافا بجميل القراء الاعزاء الذين يحفزنا تشجيعهم المتواصل على التفانى في التقيب لهم عن انفع الكتب والمؤلفات .

القلب .. بين معناه المادى ، ومعناه المعنوى !

إذا كان التنافس دليل حياة الجسد ، فالقلب رمز لحياة النفس ، فنحن « نوب » قلوبنا إذا احببنا ! .. ومما يذكر عن « توسكانينى » الموسيقى ذى الطباع الثائرة « الذى يسكب من قلبه في موسيقاه .. ان الاخصائى الذى نحس قلبه حين بلغ الثمانين من عمرد ، قال له : « إن قلبك قد في تونه بما يسترو .. » .

فأجاب توسكانينى : « لا عجب .. فانا لا استعمله قط » !

ونحن نقول من قبيل المجاز ، إن فلانا مات « كسور القلب » .. وكذا نعتبر هذا مجرد تلاعب بالألفاظ ، ولكن الراى الذى بدأ اليوم يسود ، هو أن من الناس « كسور القلب » بالفعل . أى يموت من غرط الحزن « كسور القلب » يقول الدكتور « فرانز جرودل » اخصائى القلب — في بحث مشه



منذ عهد قريب : « ان الصلة الوثيقة بين النفس والبدن لا تبدو واضحة قدر ظهورها في الجهاز الذي ينظم الدورة الدموية . نفى الانفعالات السارة تزداد سرعة الدورة ، وفي الانفعالات المكدره ، تخفف سرعتها ، ويهبط نبض القلب : » .. وإذا كان القلب يستجيب لمواظف متناقضة - كالحب والكراهية - فلا عجب في أن يفتد في بعض الأحيان هدفا لمواظف هدامة قوية . إلى جانب العواظف « البناءة » المنتجة !

زارتنى مرة مريضة - أرملة في التاسعة والستين من عمرها كانت تعيش إلى عهد قريب وحيدة ، فوق مصنع انشأنه بجدها لزبى من دخله خمسة أولاد ! - وكانت تظن أنها تعاني مرضا في القلب ، إذ كانت ضعيفة ، تعاني دوارا وارتقاء وضيق صدر ، وتشكو من سوء الهضم وارتباك المعدة وارتقاء ضغط الدم .. ولكن الفحص لم يستر عن شيء من العوارض البدنية لمرض القلب .. وسمعتها تقول انها في صراع مع المدينة بأسرها ، إذ كانت التبة تتجه إلى إزالة مصنعها لتوسيع الطريق التي يقع على حافتها .. فضلا عن أن أحوال المصنع في انهيار .. الخ .

ودعيت بعد عامين لزيارتها مرة ثانية . فوجدتها نهكي وتخال انها موشكة على الموت .. نهى تشعر بأوجاع في قلبها . وضيق في تنفسها .. وكان المصنع قد أزيل من مكانه . ومات أحد أولادها في نوبة قلبية ! .. وثبتت أن قلبها قد تضخم . وأن ضغط الدم مرتفع بدرجة مفرقة .. وما كانت الادوية لتجدي شيئا لولا أن الرغبة في الحياة عاودتها ، إذ ما لبث ابتاؤها أن شيدوا المصنع من جديد في موقع آخر ..

### غرام الشيوخ .. وبال عليهم !

وتأتى أولى نوبات القلب عادة ، بعد صدمة عاطفية - كحوت عزيز ، أو خوف طاع - على أن هذه لا تكون في الواقع سوى أسباب عرضية ، لسنا ندرى أية انفعالات عاطفية سابقة قد مهدت لها في كل حالة من حالات الإصابة بها .. فمثلا دعيت مرة لعيادة رجل في الثالثة والخمسين من عمره : سليم الجسد ، ولكنه أصيب بنوبة تعذر عليه معها التفتس . وأخذ العرق يتفصد من جسمه .. وأخبرنى بأنه أصيب بأول نوبة مشابهة قبل ذلك ببومين . وكان مريضا متمردا . أصر على معارضة الكثير من تعليماتى في اليومين التاليين . متشبها بأن لا علاقة لمرضه بالقلب ، وما هو إلا نتيجة ارتباك الهضم ..

على أننى لحسن الحظ عرفت سر تهرده هذا : كان رجل أعمال ناجحاً ، أعزب ، أحب منذ ثلاث سنوات ولكن أخساه الأكبر - وكان يحترمه كل الاحترام - عارض زواجه من حبيبته ، فحاول مرتين أن ينسى حبه ، ولكنه فشل .. ولم يعد يكثر لحياته .. لم تعد لديه « رغبة في الحياة » !

واستطعت اقناع أخيه بحقيقة الموقف ، فوافق على الزواج . وحدثت المعجزة ، فلم تعاود المريض نوبات قلبية بعد ذلك :

ولقد ذكرنا من قبل أن في حياة المرء « فترات خفية » ، فيها من الخمين - لا سيما عند النساء - ومع ذلك فإن معظم الذين يصابون بأمراض القلب في هذه الفترات هم رجال .

لا سيما الذين نالوا قدرا من الفجاح غير قليل ، ونالوه بفضل جهودهم وكنابهم .. فهؤلاء في الواقع لا يعانون الازمات القلبية نتيجة لكفاحهم من أجل منصب أو مال ، وإنما — في الغالب — من أجل مسائل عاطفية ! .. فكثيرا ما نجد رجلا في الخمسين من عمره يقع في هوى فتاة في زهرة العمر .. فإذا صيب مثل هذا الرجل بمرض في القلب ، فما ذلك إلا لأن غرامه يملؤه قلقا . إذ هو لا يعرف هواة في أقباله على فتاته ، خشية أن تتحول عنه ، فضلا عن أنه يظل في خشية من أن لا يستطيع إرضاءها ! ..

وهنا حالات أخرى مبعثها الصدود الجنسي من الزوجة — لو من قبل الاشتقاق على الزوج المسن — فإن الزوج في هذه الحال يفسر الصد على أنه مظهر لفقدانه آخر فرص الحب .. ومن ثم يكره الحياة بلا حب !

وكثيرا ما يقال لنا إن التويات القلبية تأتي بلا انذار .. ولكننا — أيضا — كثيرا ما نجد أن من يصاب بنبوة قلبية مفاجئة ، غالبا ما يكون قد أعد وصية ، أو قام بإجراء يشتم منه أنه قد توقع اقتراب أجله ! .. والواقع أن توقع الموت ليس دليلا على أننا مشرفون على الموت فعلا ، ولكنه ينم عن أن ثمة « جدالا » ناشبا في أعماق اغوار نفوسنا مع غريزتنا الهدامة ، ومن ثم نفحن تدبير الإجراءات التي يقترب عليها مصير ما نهتم به من مسؤوليات .. على أن هذا الحدال الحامي قد يفسد إلى قرار حاسم يبعث غينا شجاعة الذين يقررون — دون أن يفتنوا — التخلي بالحياة . وإليك



غرام الشيوخ .. وبال عليهم !

الذين يستسلمون — دون أن يفطنوا أيضا — للموت — هو وجود « رغبة في الحياة » عند الفريق الأول .. نهريش القلب « الميتوس منه » ، يكون في الواقع بلا هدف يرغبه في البقاء ..

وليس لدى الطب تحليل شاف لمعرض الرجال للنوبات القلبية أكثر من النساء .. وقد يكون اختلاف أدوار الفريقين في الحياة هو السبب ، إذ لا يزال الرجل — برغم ازدياد المساواة بين الجنسين — مضطرا إلى أن يبث رجولته بالنجاح وأحراز الفوز في الحياة ، كما لا تزال المرأة تحتفظ لنفسها بفرصة التراجع والرضى بأن تكون « امرأة » قبل أي شيء آخر !

وهكذا نرى أن الدنيا تتطلب من الرجل أن يكون مقدما . « مكافحا » في علاقته بها .. يقابل التنافس بتنافس مثله . والعُدوان بالعدوان .. فإذا اشتدت قسوة الصراع فوق طاقته ، أو وجد المعركة لا تستحق ما يبذله فيها ، بحث عن مخرج .. ومن ثم يقلب المسلك المكافح الذي يتخذه المرء إزاء الدنيا ، إلى اتجاه هدام ، يصيب أثره الأعضاء التي كانت تشارك في الانفعالات العاطفية في الصراع الأول .. وقد سبق أن شرحنا كيف يختار المرء داءه ، فالداء يختلف باختلاف الشخص .. فهناك من يصيبه الإجهاد بالسكر ، وهناك من يصاب بنوبة قلبية .. ويتلو أمراض القلب في كثرة الإصابة بها : « الروماتيزم » ، وهو الآخر لا يزال لغزا غامضا بالنسبة للأطباء ، ولكننا على الأضواء السابقة نستطيع أن نعالج غواضه بدوره ..

و « الغيظ » ، من الانفعالات العاطفية التي تظهر انعكاساتها في أعراض أمراض بدنية ! وقد تكنى صفة ، أو لفظ سباب يطلقه الغيظ ، للتنفيس عن غيظه .. فإن الغيظ « المكتوم » هو الذي يتطور إلى أمراض بدنية خطيرة .. وكذلك الكراهية ، والخوف ، والشعور بالذنب ، تقسر كثيرا من الأمراض التي تصيب الإنسان !

### اللجوء إلى المرض فرارا من الحرج !

وهناك أوقات « نحتاج » فيها إلى المرض ، إذ يكون في هذه الحال بمثابة استراحة من الصراع ، نستجم خلالها ونستجيع قوتنا ، أو نعيد النظر في موقفنا ، أو نستكمل استعدادنا ونضوجنا .. وفي هذه الأحوال لا يكون المرض هزيمة . إذ ليس من الضروري أن تكون الفريزة الهدامة هدامة على طول الخط ، ولا ينبغي أن ننظر إلى الفريزتين ، الهدامة والانشائية ، كفريزتين في صراع دائم ، ونضارب ، بل انهما يعملان معا في انسجام — في حالة الصحة السليمة — لتمكيننا من أن نتجز خير ما في طوقنا أتجازه .. فإذا حدث تضارب بين رغباتنا الصادرة عن غرائزنا الكامنة ، وبين النواهي والأوامر التي يملها الوعي والضمير ، ومطالب المجتمع .. فهنا قد ينشأ المرض ، الذي يأتي في موعد مناسب ليحفظ على المرء كرامته ويجنبه الخزي !

وفي كثير من المناسبات ، يكون المرض مخرجا لا غنى عنه للدبلوماسيين والمساسة الذين يملكون خفايا ..

نرى من الوزراء من يستقيل لمرضه — والمرضى كثيرا ما يكون حقيقيا في هذه الأحوال ! — كما نرى من المؤتمرات ما يؤجل لانحراف صحة أحد الأعضاء .. ومن وراء ستار مرض الوزير يأتي وزير جديد ، ويعلن سياسة جديدة ، وتعود عجلة الحكومة إلى استئناف سيرها ..

والإنسان قد يتعرض من آن إلى آخر لمشكلات يصادفها في معاملاته ويستعصي حلها ، فيتعذر عليه إيجاد الانسجام بين الظروف الخارجية . وبين الحاجة أو الرغبة الصادرة عن الغرائز الكامنة في أعماقنا .. أو هو قد يصادف عنادا من هذه الغرائز يتعذر معه تحقيق التكيف الذي يستلزمه الموقف الخارجى .. ومن هنا ينشأ المرض ، إذ تخف الفريزة الهدامة لنجدة الإنسان !

وتحضرني في هذه المناسبة قصة مثلة لامية . أصيبت أثناء التجارب التي كانت تجرى قبيل افتتاح الموسم المسرحي بالنهاب مفاجيء في الزائدة الدودية .. وكانت يومئذ في أوج مجدها ، تحظى بالتقدير العام .. وأجريت لها عملية ناجحة . وانهارت مابها مظاهر العطف .. وكان الكل آسفين لإنهاء المسرحية التي كانوا ينوون أن تبلغ فيها قمة نجاحها .. أما هي فكانت تحمد في سرها للعملية الجراحية أن انتقذتها . فقد تبينت في التجارب الأخيرة أن الدور الذي اضطلعت به في المسرحية الجديدة لم يكن يلائمها على الإطلاق .. ولم يكن ثمة متسع مع الوقت للبحث عن مسرحية جديدة .. كما كان المضي في العمل على افتتاح الموسم بهذه المسرحية يعنى الفشل المؤكد

لها ! .. وكادت المثلة تجن ، حتى لقد تمت لو نصاب بحادث يقضى عليها .. وأخذ جزءها يشتد كلما اقترب موعد الافتتاح .. حتى انتقذتها « الزائدة الدودية » !

وكثيرا ما يتسنى للمرء المسوق بطلوع سواه أن ينقذ نفسه بإجراءات يتخذها دون أن يظن .. فالابن الذي يكلف نفسه أكثر مما يطيق لأرضاء أبويه ، أو الزوج الذي يكافح كي يصل إلى ما وصلت إليه زوجته من نجاح ، قد يحتاج إلى المرض أحيانا كوسيلة للدفاع عن نفسه ! .. ومن هذا ما حدث لأحد مرضاي . وهو فتى في السابعة عشرة من عمره . كانت أمه لا تفقا تفخر بذكائه وقواه العقلية ، ولا تكف عن حفزه على مضاعفة جهوده .. وكان قبيل الامتحان الكبير في كل عام . يقع فريسة مرض من الأمراض .. ومع أنه كان يخرج من الامتحان في مقدمة الناجحين . إلا أنه ظل ينظر إلى الامتحان كهلك لمقدرته ، فيتولاه القلق من ألا يقدر له أن يصل إلى ما ترجو له أمه الوصول إليه .. فالمرض في هذه الحال درء بقيه الإلحاح المستمر من أمه . وفرصة يبدئ خلالها من حدة انتداعه ، ويتسق ما يحتشد في رأسه من معلومات .. أو يتعلل بها لتبرير تخلفه عن الأولوية المطلقة !

### النصب والاحتيال .. حتى في العواطف !

واليك قصة غرام تلعب فيها الفريزة الهدامة دور الخفى : فلقد أرسلت لي امرأة شابا جميلة مديقا لها في انحصه وأقر ما إذا كان قد تعرضت لشيء .. أبيع لثريه

قلبية « حقيقية » ؟ .. وعرفت المريض حين رايته ، إذ كان يلزم السيدة أثناء تردهما على عبادتي . وكان شابا في الثلاثين من عمره . طويلا ، عريضا .. وقد أصابته النوبة حين كان يقود سيارة . فنقل إلى مستشفى ، حيث عولج ثلاثة أسابيع . وثبت من الفحص الذي أجريناه أن كل آثار النوبة قد تلاشت ، وليس ثمة ما يخشى منه على قلبه .. وكان السر الذي قدر لي أن اكتشفه في مدد علاقة الأرملة بذلك الشاب ، أن زوجها الأول كان قد مات بداء القلب . فلما أحبها هذا الشاب وأعبته الحيل لاقتناعها بالزواج . خف المرض لمساعدته .. فإذا بالنوبة تصيبه ، وتذكرها بما أصاب زوجها الأول . فخشيت أن تكون سببا في موت رجل آخر .. وقبلت الزواج : — على أنها لم تلبث أن أحسنت ، بعد عام . بأن ما جرى كان نوعا من « النصب والاحتيال » العاطفي ، فلم تتردد في طلب الطلاق منه !

والذي بهما من الأمر هنا ، أن القسرية المدعرة كانت « حليفا » للعاشق الشاب في « النصب والاحتيال » العاطفي ! .. ومن المألوف — الذي تؤكد ملاحظات الأطباء — أن الطفل المقيم المغلول ، قد يستحيل إذا ما كبر إلى إنسان قوى موثور الصحة ! .. وقد نجد لذلك تعليلا من الناحية الطبية ، هو أنه يصاب بحصانات من الأمراض التي انتابته في طفولته .. بيد أن ثمة تعليلا آخر . هو أنه يحاول أن يتغلب على تأثير البداية السيئة في حياته ، كما أن التوهم أن عمره قصير ، يذكر في الرغبة في الاستمتاع من الحياة بأقصى ما يسعه ، ومن هنا يعني بنفسه ، وينخر جهوده ليركزها على

الأهداف التي يريد أن يبلغها قبل أن يحين أجله .. وهو يكافح في اتجاه انشائي ، ليجعل لعمره القصير من القيمة ما لا يقل عما للعمر العادي ، فإذا كل نجاح يحوزه يضاعف من قدرته على مغالبة الضعف !

ثم إن المرض قد يحدث أحيانا في الجسم ما يحدثه العلاج بالهزات المتعاقبة ، كالانسولين أو الكهرماء .. وكذلك كثيرا ما تكون فترة النقاهة فرصة للمريض كي يدبر أموره ، ويتخذ قراراته ، ويرسم طريقا جديدة لحياته ، غير الطريق التي التمس الفرار منها بالمرض دون أن يقطن ..

### « خلفاء » ضد المرض !

أفكر لأحد اساتذتي قولا كان دائما يردده : « كثيرا ما أخطئ في التشخيص ، ولكنني أبدا لا أخطئ في العلاج ! » .. ووراء قوله هذا معان كبيرة : فلتد توفرت الآن الادوية الفعالة التي تقضي على أعراض الكثير من الأمراض وعلى جراثيمها وميكروباتها . ولكننا لم نوجه بعد هجماتنا إلى « الظلوف » والأحوال التي جعلت المريض يتأثر بتلك الجراثيم ويمعز عن مقاومتها ! ذلك لأن الصراع ضد المرض ينبغي ألا يقتصر على الطبيب وحده . بل لابد من قيام التعاون ازاءه بين الطبيب والمريض .. إذ لا يكفي أن يذهب الثاني إلى الأول ويقول له : « أشعني ! » ، وإنما يجب أن يحاول أحدهما أن يفهم مرضه .. وليس لنا أن نتوقع أن يفهم أحدهما المرض ، بل يجب أن يتلقى من معونة علم الطب ما ينبغي له رعاية الجسم

والعقل أولا ، قبل أن يطلب إليه المساهمة في الدفاع عن نفسه ضد المرض ..

كانت بين مريضاتى سيدة أنيقة ، رشيقّة ، جميلة ، في الأربعين من عمرها - وإن كانت جفنتها وحبيوبتها نفسيان عليها شبابا خالدا ، يجعلها تبدو في الثلاثين ! - وكانت مثالا للأمريكية الحديثة التي تجمع بين البيت والعمل في كفاءة ، ولكن يبدو أن هذا التوفيق ذاته يعرض قلب المرأة لمطالب كثيرة : فكرية وعاطفية - فتظل دائما في صراع ! .. فقد عانت مريضة هذه أولا من إفراط في نشاط الغدة الدرقية ، انتهى بها إلى عملية جراحية .. وإلى اختتام زواجها الأول بالطلاق .. ثم انصرفت إلى العمل .. ولم تلبث أن تزوجت للمرة الثانية ، فإذا مرضها يتخذ اتجاه آخر : فبينما كان إفراط الغدة الدرقية من مظاهر المسلك التحفزي العدواني ، السابق ، إذا بها تترد الآن إلى المسلك « المتخاذل » ، فكانت حين زارتني تشكو من آلام في البطن ، ومن الشعور بالتعب .. وكلها أعراض ثم عن أنها كانت تصيب إلى الحب ، والحيابة ، والتخلص من المسؤولية ! .. ولكنها في الوقت ذاته كانت تشكو من صداع مزمن ، وهذا من أعراض الغضب المكبوت .. أي المسلك المتحفز ! .. فما سر هذا التناقض ؟

سرّه أن المرأة في عصرنا تتحمل من المسؤوليات - سواء باختيارها أو بحكم الضرورة - أكثر مما يكنى للشخص الواحد ، فلا تلبث أن تتمرد على هذا العبء ، ولكنها في الوقت ذاته - ودون أن نعي - تمضي في أداء التزاماتها .. وهذا

التضارب يؤدي بها إلى المرض .. ولكنها ، ككل النساء ، تكره المرض .. أو - كما عبرت مريضتي - « لا تجد وقتا لديها للمرض » : ومن هنا لا يكون المرض مهربا من المسؤولية ، بل يكون عبلا طارئا للاخلال بجدول نشاطها المليء بالاعباء .. وهكذا تجد نفسها أمام حلقة مفرغة : من التضارب بين الإعباء وبين الاستمرار في تحملها ، إلى المرض ، ثم إلى اشتداد الصراع ، بسبب المشكلات الجديدة التي ترتبت على المرض .. الخ .. وواجب الطبيب هو أن ينفذ خلال هذه الحلقة المفرغة - بالقول والعمل .. فيعمل من جهة على كسب ثقة المريض ، ويستعين بالأدوية من الجهة الأخرى على مغالبة آلامه ، ثم « يستدرجه » إلى الاشتراك في مكافحة المرض ! ..

ذلك لأنه مهما كانت وسائل الطبيب العلمية ، فإنها لا تمكنه إلا من معرفة أعراض المرض ، وآثاره الجسدية .. أما سبب المرض ومبعثه فلا يعرفه سوى المريض .. وحتى إذا لم يظن إليه المريض أو يكشفه ، فإنه يستطيع أن يساعد الطبيب على معرفته ، بالانقضاء إليه بظروعه .. وبالحوادث التي صادفته ، والانفعالات العاطفية التي أثارها هذه الظروف والأحداث .. وقد تكون هذه الناحية داخلية في اختصاص الطبيب النفسي ، ولكن هذا لا يكون إلا في الحالات العويصة والحادة .. أما فيما عدا هذه الحالات ، فاعتقد - من تجاربي - أن في وسع الطبيب إذا وجد تجاوبا وتعاونًا من مريضه ، أن يساعد على فهم مرضه وسببه ، وعلى « الاستمرار » في علاج نفسه .. على أن مهمة الطبيب في التنفيذ خلال حاجة المريض ..

ليست دائما سهلة .. بيد أن كل عناء غيما كئيل بأن يجد الجزاء في النهاية ، لأن الطبيب إذا ما توغر له ادراك الانفعالات التي انبعث منها سبب المرض ، إلى جانب ما يتسلح به من معرفة عملية ، يفدو اقدر واكتفا على توفير العلاج الناجع . الشافي ..

وهناك صنف من المرضى ، صعب المراس ، يشعر بالنفور من الطبيب والطب ، فهو لا يلجأ اليهما إلا كارهيا ، مكرها .. وهو في هذه الحال ، يقبل على الطبيب وكأنه مقبل على عدو ! .. وخلق بالطبيب هنا ان يتشبث بالحلم وطول الإثاء ، وان يستخدم منه العلمي أولا في تخفيف آلام المريض ، وبذلك يسهل الطريق إلى كسب ثقته كخطوة تالية .. ذلك لأنه كما يسيطر العقل على الجسم ، نجد أن هذا يؤثر على ذاك !

### الأب .. سر مرض الابن !

والخوف عقبة أخرى يبقى على الطبيب أن يزيلها قبل أن يكتسب المريض إلى صفه ويتحالف معه ضد المرض .. ذلك لأن الخوف قوة تحيل التوكل إلى مرض ، وتحيل الالم المحتمل ، إلى ألم لا يطاق .. فهو أيضا من الأعراض التي يجب على الطبيب أن يبادر إلى علاجها — تماما كالأعراض الجسدية للمرض — إذ أنه من مظاهر النشاط الهدام ، ولكنه في كثير من الأحيان يكون مكبوتا ، مختفيا وراء ستار من الهنوء والرزانة .. ومن هنا تنشأ صعوبة مهمة الطبيب في علاجه !

ومن الكلمات الخطيرة التي تجرى على السفة كثير من الأطباء ، دون أن يدركوا النتائج التي قد تترتب عليها ، كلمة

« مستعص » ، أو « لا شفاء منه » .. ذلك لأن هذه الكلية تبعث اليأس في المريض ، فتساعد على نشاط ورغبتيه في القضاء على نفسه ! .. في حين أن الطبيب لو استمعان بشيء من الحكمة وطول البال ، لامتطاع أن يتبين أن السر في اخفاق اسباب العلاج العلمي بالآلوية والمستحضرات والأجهزة ، إنما يرجع إلى أن الرغبة في القضاء على النفس كانت لدى المريض من البداية ، وأن لا سبيل لفجاح أى علاج ما لم تتم مغالبتها والقضاء عليها !

إن المريض الذى يبدى النفور والعداء ، يعانى من روح متحفزة عدوانية ، يقتها فيه محاولاته أن يهيء نفسه لمجابهة الصعوبات التي يتورط فيها ، وإن لم تنجح هذه المحاولات .. أما المريض الوداع ، المستكين ، فيعانى من روح متخاذلة ، أى أنه لا يبذل قط أية محاولة ليكيف نفسه وفقا لظروفه ، وإنما هو يبحث عن شخص يلوذ به وينشد الحماية لديه ، كالطفل إذ يأوى إلى والديه في الملمات ! .. ومثل هذا الشخص لا يكون عونا للطبيب — كما توحى الظاهر — بل يكون عالة عليه ، إذ أنه يطمع في أن يعمل الطبيب كل شيء وحده ، فلا يتحالف معه ضد المرض ..

والواقع أن إصراف الآباء في العناية بأبنائهم ، وفي تولى شؤونهم عنهم ، كثيرا ما يكون سببا في أمراض الأبناء ! .. واذا كان كان بين مرضى يوما بمرض معين يشكو من قرحة معوية ، وذات يوم جاعنى ابنه .. وكان في التاسعة والعشرين من عمره — يشكو من حموضة في حوزة .. وتشتت من حذره ..

انه كان يعاني الربو منذ طفولته ، لم يبارحه إلا فيما بين الثالثة عشرة والحادية والعشرين من عمره .. وكان سعيدا في حياته الزوجية والعملية ، ولكنه كان دائم الانشغال بأبيه ، الذي كانت حياة الأسرة كلها ترتبط به وتعتمد عليه .. وكان من أول ما عنيت به أن « الربو » من الأمراض التي تنشأ عن الطبيعية ، أهدى عن اعتماد المرء على سواه ، وعدم استقلاله بمواطنه وشئونه .. ولقد درج الأطباء على الاعتقاد بأن الربو المزمن داء لا شفاء منه ، ولكنني حرصت في علاجي لمرضى على أن أجعله يلمس أن علاقته الوثيقة بأبيه ، تكمن وراء دائه .. وأن قلقة البالغ بشأن مرض أبيه ، ليس سوى مظهر لحاجته إلى الاعتماد على ذلك الأب الذي كان مرضه يشغله عن أن يوفر له المساعدة الكاملة التي كان يطبع فيها منذ صغره .. فلما بلغ مرحلة المراهقة ، بثت انفعالاتها فيه شعورا بالقوة ، والثقة في نفسه ، فاستطاع أن يستقل مؤقتا عن شخصية أبيه .. ولكنه حين تجاوز العشرين ، وهبط إلى ميدان العمل ، صانف أعباء وصعابا حيرته . نادا به برتد إلى ما كان فيه من قبل من رغبة في الاعتماد على غيره .. فعاوده الربو منذ تلك السن !

ومذ تبين المريض هذا « بدأت صحته في التحسن فعلا . حتى تغلب على الربو وتخلص منه نهائيا !

**يرفض « الاستياء » من حياته .. ليحفظ بصحته !**

نتنقل الآن إلى الأمراض « العصبية » .. وقد يقال إن من المسخف أن نقسم الأمراض إلى عصبية وغير عصبية ، ما دامت

جميعا تشترك في أن لها أصلا من الانفعالات العاطفية .. ولكن الواقع أن من الأمراض ما ينبعث « مباشرة » عن أزمات عاطفية .. وأول ما ينبض على الطبيب في هذه الحال ، أن ينحصر المريض فحسا دقيقا ، ليستطيع أن يؤكد له أن ليس به أي مرض عضوي . وبذلك يهدئ من مخاوفه .. ثم يعمل بعد ذلك على استخدام الأساليب الطبية في علاج أعراض المرض .. ويلى ذلك ، فهم مبعث المرض ، وهذا عنصر ضروري للشفاء .. وقد دلتني تجاربي على أن المريض يستطيع أن يتقهم داءه . لو أنه عرف الطريق التي تؤدي بالارهاق العاطفي إلى الظهور في شكل أعراض جسدية ..

إننا حين نطعم الجسم بهصل الدفقيا مثلا . إنما نساعده على أن ينشئ لنفسه حصانة ضد المرض .. وكذلك المريض الذي يعرف أن أساس مرضه يرجع إلى انفعال عاطفي معين إزاء موقف من المواقف التي تعرض له في حياته ، لا يلبث أن يبنى لنفسه حصانة ضد هذا الانفعال العاطفي .. وهذا جزء رئيسي من تكييف الجسد والعقل للموقف .. ولقد رأيت رجلا « يرفض » أن يستاء من حياته ، لأنه أدرك قبل كل شيء أن استيائه العاطفي قد يؤدي إلى آلام جسدية ، ومن ثم بنى استحكاماته و « تحصيناته » العقلية ضد هذا الموقف وضد استجابته العاطفية له !

على أنه قبل أن يبلغ أي أمرى هذا الوضع ، يجب أولا أن يطمئن إلى أنه لم يولد وبه ضعفا يحكم عليه بالمرض ، أو أن جسده مصاب بضرر يجب معه أن يتقن المرض كغيره من



.. وثانيا يجب أن يدرك أن المرض ليس نذير حظ تعس ، بل إنه هو الذي يجلب المرض لنفسه ، وهو الذي يستطيع أن ينفذاه ! .. والخلاصة ، أن مرض الجسم يجب أن يعتبر إشارة إلى نشوب كفاح في سبيل التكيف مع ظروف المعيشة ..

### بداية الطريق .. إلى الصحة

والآن وقد انتقلنا المريض ، مهمل نتركه ؟ .. بل يجب أن نطمئن على سلامته واستقراره ، إذ لا يكفى أن يشفيه الطبيب من القرحة ، أو الربو ، أو النوبة القلبية ، لأنه إذا لم يكن هو ذاته قد أدرك الدافع الداخلى الذى التقى به فى أحضان المرض ، فإن هذا المرض لن يلبث أن يعاوده ، فنكون وطائه فى هذه المرة أشد وأخطر .. ومن ثم فعلى الطبيب والمريض أن بهاجبا معا ذلك الدافع الداخلى !

وخير طريقة لاجتذاب المريض إلى التعاون مع الطبيب ، هو مطالبته بأن يراقب أعراض المرض ، ومدى شدتها ، والأحداث الخارجية والداخلية التى تؤدي إلى نوبات الألم .. فإن هذه المراقبة تمكنه من أن يلاحظ نفسه ويعنى بها .. فضلا عن أن المرء لا يستطيع أن يراقب أوقات الألم وشدة الأحداث التى تسببه ، دون أن يرى علاقة بين الجميع .. ولا يلبث بعد زمن أن يغلط إلى حالته العاطفية وانفعالاته ، وكيف تؤدي به إلى المرض .. وإدراك هذه الحالة هو بداية الطريق إلى الصحة !

إن كلا منا نتاج ما ورث من أهله ، والبيئة التى ولد فيها ، والجو الثقافى المحيط به ، وشخصية أبويه ، وآثار مدرسته ،

وتأثيرات الدين والمعادن والتقاليد والمثل الخلقية فى المجتمع الذى يعيش فيه .. ومعظم هذه الأشياء التى اشتكرت فى تكويننا ، فوق طاعتنا ، فلا سبيل لنا إلى التحكم فيها .. على أننا إذا عجزنا عن تغيير الماضى ، نستطيع أن نعدل الحاضر ، وأن نصور المستقبل .. وذلك بطريقتين : أولا ، بأن نعرف كيف نعقد الرغبة فى الحياة فى أوقات الضيق والمهات ، حتى نستطيع أن نجتاز أزمات الحياة بأقل قدر من الضرر .. وهذا هو البرنامج العاجل ، برنامج الطوارئ .. أما البرنامج الطويل الأجل - وهو الذى يمثل ثمانية الطريقتين - ننتجه إلى تنمية الرغبة فى الحياة بكل الوسائل الممكنة ، لتزيد نصيبنا من السعادة فى الحياة ..

والبرنامج المؤقت يتطلب أولا أن ندرك أن الاجتهاد الذى قد يؤدي بنا إلى المرض - أو الإرهاق بمعنى آخر - عبارة عن تأثير ينصب على الجسد من مقاعب خارجية أو داخلية ، أو القومين معا .. فالنزاع مع شريك فى العمل ، أو مع الزوج أو الزوجة ، وعدم إشباع الحاجات الجنسية ، وإصابة صديق بضرر ما .. كل هذه أمثلة من كثير من مسببات الاجتهاد ..

فإذا كان هذا الاجتهاد مؤقتا ، واستطعنا أن نتغلب عليه ، أو أن نروغ منه ، فإن الجسد لا يلبث أن يستريح ، وبذلك يتجو من الضرر .. ولكن الاجتهاد الذى يطول به الأجل - خارجيا كان أو داخليا - لا يدع للجسد فرصة للانعاش ، وتجديد قواه ، وحشد إمكانياته - وهو ما نسميه بـ « الاجتهاد » أو « الراحة » - ومن ثم يضطر الجسد إلى استئذان كل ما لديه

من طاقة .. وعلى ذلك ، فعلى ان نبحث عن طريقة لكسر حدته .. يجب ان نتعلم كيف نصون طاقتنا الحيوية ، ونهيئها .. وهذا في حد ذاته « فن » ! .. فليس مجرد نسيان المشكلات بتعاطي الخبر ، أو بمجرد السير في الهواء الطلق ، نسياننا في الواقع .. ولا هو مغالبة للارهاق ..

ولقد يفيد التثاقط الجنسي كثيرا من الناس في تخفيف الاجهاد عنهم . اللهم إلا إذا كانت العلاقة الجنسية سببا في زيادة الارهاق بسبب الشعور بذنب دفين ، أو بسبب عداوة مكتومة في النفس .. الخ .

وفي وسعنا ان نروح من أنفسنا باللعب مع أطفالنا ، أو بالإقبال على فلاحة حديقة الدار ، أو بالانطلاق في نزهة في الخلاء ، على شريطة ان نستمتع بمناظر الطبيعة التي تصادفنا ، ونطرح عنا المشكلات تماما ، فلا نسمح لها بالتسلل خلفنا إلى افكارنا !

.. كما ان حسن اختيار الغذاء الذي نتناوله اثناء فترات الاجهاد ، من العوامل التي تساعد على مناهضة هذا الاجهاد .. لأنه حين ثقُل وطاته ، يعرقل عملية تجديد الخلايا في الجسم . ويشيع الاضطراب في جهازنا الهضمي .. لذلك يحسن ان نختار اغذيتنا في هذه الاحوال . بحيث تساعد على عملية تجديد الخلايا ، وبذلك تقاوم اضطرابات الجهاز الهضمي .. فإذا قل إفراز الصفراء - اثناء فترات الارهاق - وجب علينا ان نتصرف عن تناول الأطعمة الدسمة ..

والشخص الذي يصاب بالحموضة في فترات الارهاق يجب ان يتناول من الأطعمة ما يكون قلويا .. وهكذا !

على ان من أهم عوامل التخفف من الارهاق : الصوم .. وهناك طرق لاستجلاب النوم الذي كثيرا ما يهرب منا في هذه الحال ! وتختلف كمية النوم التي يحتاج إليها الجسم باختلاف صاحبه .. إذ المهم في الامر ، هو ان تكون الكمية كافية لانعاش الجسم ..

### البناء .. طوبة طوبة !

والخلاصة ، انك لكي تتغلب على المشكلات التي تطاردك ، ينبغي الا تتوقع اي تغير ما لم تغير نفسك أولا ، فتضع لنفسك « برنامجا » للتغير ! .. وليس هذا بالشئ الذي يتطلب منك عناء ، لان في وسعك ان تقسم هذا البرنامج على امد طويل ، بحيث تقوم بهذا التغير خطوة بخطوة .. وتبقى صرح حياة جديدة سليمة ، طوبة إثر طوبة ، في اناة .. سيما وان البرنامج الصعب تصحبه صعوبة الأداء ، ومن ثم تعود إلى الأرجاء ، ثم الإهمال ، والشعور بالهزيمة واليأس .. وكلها تضاعف من سوء حالك بدلا من ان تساعد على تحسينها !

.. وإذا ما عرغت خطاك أو ضعفت ، يجب الا تنفذ منه . لتبكي أو لتضحى على نفسك باللائمة ، أو لتسحق على الدنيا والحضارة ، وإنما يجب ان يتجه

في السعي لحياة الفضل ، فان المجهود الإنشائي — الذي  
تقرره بحيث يتلاءم مع إمكانياتك ومقدرتك — سيبدد من أثر  
الشعور بالخيبة والاسى على اخطاء الماضي .. وأن في العمل،  
والعمل الإنشائي — وخاصة إذا كان موضوعه نفسك — لذة  
ما فوقها لذة .. ويجب ألا يضيرك البطء ، ما دمت تمضي  
قدماً .. في مزية و « ورغبة » !



# كن متفائلاً!

لغاة النساى المكنور فيكتور بـ ١٩١٢

الطبعة الأولى ١٩١٢

## مقدمة

« من لا يخطط لنفسه خطة يحيا بها ..  
انها يخطط لنفسه الخطة التي يموت بها ! »

التفاؤل . والمزاج الحسن . والاحساس بلذة الحياة ..  
كل هذه المشاعر يجب أن تكون الرائد الدائم لنفسك ، وخاصة  
في هذه الأيام القاسية التي يشكو فيها البشر من مرارة  
الوجود !! .. فمن الضروري . في العصر الذي نعيش فيه ،  
أن تحشد لحياتك كل ما تملك من تفاؤل وشجاعة ، وأن توحى  
لنفسك ياتك إذا لم تستطع أن تقاوم الظروف الخارجة عن  
رادتك ، ففي استطاعتك أن تتغلب على بعض مقابيك  
النفسية . لكنك قد تتساءل : كيف يمكن للإنسان أن يكون  
متفائلا . وكل شيء حوله على غير ما يرام !! .. والجواب عن  
هذا أن في وسعك أن تظفر بالتفاؤل ، إذا استطعت الوصول  
إلى حالة نفسية إيجابية تكون فيها دائما على استعداد  
للمقاومة ، وعلى استعداد لأن تكشف عن الخير الذي تنطوى  
عليه «سوا المناسبات .. وان تستقبل الحوادث وفي فميك أن  
تخمد منها بقدر المستطاع .

إن الشخص المثالي الذي ما يزال يحتفظ ببعض الإرادة ،  
في استطاعته أن يظفر بالتفاؤل ، عن طريق العادة التي يروض  
نفسه عليها ، فيخلق في نفسه حالة جديدة تتحول فيها بعد إلى  
عادة حسنة . وسوف يستبدل بالخير . ثم إلى راحة  
به الحوادث وينظر إلى الأشياء . ما كان يراها  
خلاله بهدوء ، وسكينة ، واطمئنان .

## سر السعادة !

يتلقت الإنسان حوله في هذه الأيام ، فلا يجد إلا نفوسا  
ارهقتها الأزمات النفسية ، وقتلوا خيم عليها ظلام اليأس ،  
والشك ، والقلق . وإذا ما تلبثت نفس الإنسان بالقيوم  
السوداء ، واستلست قيادها للظلام يلقيها ، ويأخذ  
بتلابيبها ، فقدت الشعور بمنويات الحياة ، وبفضائل  
الحياة ، وبالبراعم على الحياة !

اليأس السريع : هذا هو طابع شباب العصر  
الذري !! .. وهو عدوهم اللدود ، الذي يقطع عليهم  
الطريق ، قبل أن يقطعوه هم . ولا علاج لليأس سوى :  
الميل .. والعمل المتواصل فسر المنقطع ، الذي يمنح  
الإنسان الثقة بالنجاح ، ويضيف كل يوم إلى رأسمائه  
المعنوي ثروات جديدة ، تعينه على متابعة السسر ،  
وهواجهة الصعاب والعقبات ، وتحمل ما يقابله من  
صدمات !

وهنا ، يدرك التفاؤل العمل ، ليسيرا جنبا إلى جنب ،  
يتبعهما الإيمان ، والمحبة ، والإيثار ، والتعاطف .. في  
طريق غايته السعادة والكمال الإنساني .

« كن متفائلا » .. تلك هي النصيحة الكبرى التي  
يقدمها عالم نفساني كبير إلى زملائه في الإنسانية ، في  
الكتاب الذي أقدمه إليك فيما يلي ، كاشفا اللثام عن  
التفاؤل أو سر ازدهار النفس البشرية !

التي تحركها . وإذا كان من الضروري له أن يبذل مجهوداً  
مضنياً في البداية ، إلا أن كلاً منا يعلم أنه ليس في وسع إنسان  
الحصول على شيء ما دون جهد . سل الذين خلقوا شيئاً  
جديداً في أية ناحية من نواحي الفنون أو الإداب أو العلوم  
أو الصناعة أو التجارة ، كيف أمكنهم أن يحققوا ذلك الخلق  
الجديد ؟! يجيبون بأن شعارهم هو العمل اليومي .  
المواصل ، غير المنقطع ! ومن أجل ذلك ، كان من الضروري  
أن يزيل الإنسان من نفسه المشاعر الهدامة — كالخمول ،  
والسأم ، والفيرة ، والقصب ، والشك ، والاضطراب ،  
والخوف — ويظهر نفسه من هذه البذور القتالة ، ليفرس  
مكانها بذوراً صالحة . . . فنعمة التفاؤل هي أنه يحملنا على  
العمل دون انقطاع نحو هذا الهدف الإيجابي . . . وأن التفاؤل  
ليحمل بين طياته إيماناً ، والثقة ، والأمل . وبمعنى آخر :  
الشباب والسعادة والحياة والاستعداد للعمل . . . وأن  
الإيمان ليس دفع بالرغبة تجاه كل ما هو جميل ، وعادل ،  
ومستحب . . . إنه يوقظ فينا المجهود المنفج ، ويظهر لنا عالماً  
محدوداً غير غامض ، لم نكن نراه من قبل !

نحاذر أن نترك نفسك تتردى في مهادن الشك ، والخوف ،  
والحزن ، فإن هذه هي أعداء راحتك . فالحزن هدام وعقيم .  
والخوف يشل جهودك ، وهذه كلها احساسات « طفيلية »  
تنقص من حيويته ، ومن ثم يتعين عليك أن تتخلص منها ، وأن  
تواصل عملك بحماس ، في ظل اعتقاد راسخ بأن النصر سيكون  
لك في النهاية !

إن أجدادنا القدماء الذين ظهرنا قبلنا على الأرض ، قد أدوا

نصيبهم من هذا الكفاح أيام أن كانوا يعيشون في كهوفهم ،  
ليبقوا بمتابعة من الحيوانات المفترسة ، وحيث اعتادوا أن  
يوقدوا نارا كبيرة على أبواب مخابئهم . فلما تطور الزمن ،  
صاروا أعداءهم . . . والخلاصة أن الإنسان كان دائماً في عمل  
وكفاح دائبين ، منذ اليوم الأول الذي وجد فيه على ظهر  
البسيطة ، وينبغي أن يكون مستعداً دائماً للعمل ، وأن يستمر  
فيه طيلة حياته !

ولست أعنى بالتفاؤل ، ذلك التفاؤل السلبي « الفائر » ،  
الذي يملأ علينا إلا نعمل شيئاً ، وأن نرتقب فقط مرور الحوادث  
ونركن إلى الخمول « والاستقرار » . . . وإنما ينبغي لكي نسعد  
ونتناول أن يكون العمل شعارنا ، وأن نكالح لكي نكون بخير ،  
ولكي نعيش بنظام . . . فنستيقظ في ساعة معينة وننام في ساعة  
معينة . . . يجب أن نبذل الجهد كي نستفيد من الحوادث ونظفر  
بالنجاح والصحة والسعادة . . .

وكل أمر في الوجود يصبح سهلاً لمن يريده كذلك ، ولمن يعتاد  
أن يحدث نفسه حين يواجه أية مشكلة جديدة : « هذا شيء  
نائه . . . وسوف يتحقق ما أريد » . . . فمثل هذا الرجل ، تتأهب  
كل قواه عند أول نداء ، ولا يلبث أن يفتتح أمامه ألف يقبوع  
ويتبوع ، وما عليه بعد ذلك إلا أن يستغلها الاستغلال  
المناسب ، ويستعين بإزاء كل مجهود وكل فكرة بالإحياء الذاتي ،  
كأن يقول لنفسه : « سأفعل كذا وكذا ! » ، ويتجنب الأوجاع  
بغير مبرر . . . فلا تقل أبداً : « سأبذل من الأشد العناء . أو  
صباح غد . . . بل أبداً في القو والساعة مفضلاً لك فكرة منتجة  
تخطر لك ، وردد في مزمارة نفسك هذا القول : « لنفعل » . . .

متعجلا ولا متهورا في هذا الذي اعتزمه ، وإنما أنا واثق من الوصول إلى الغرض الذي أنشده ! .. وفي كل صباح :  
ضع برنامجا لأعمال يومك في خمس دقائق .. وفي كل مساء ،  
حاسب نفسك لقري ماذا فعلت !

.. اضحك ، تضحك لك الدنيا .. ولا تنس أنك ستجد دائما أمام عينيك صورة ما تحمله في نفسك : فإذا توقعت الخوف والبغض فانك ستجدهما أمامك : الأول في صورة وسواس .  
والآخر في صورة الحسد والبغرة والغضب .. أما إذا كنت من الذين لا تراودهم إلا أفكار صحيحة ومثل عليا وهديء شامل . فسوف تجد أمام عينيك دائما . الاخلاص ، والشفقة . والاعتراف بالجميل !

ومن يحمل في نفسه الجبال والحب ، برهما في كل مكان ينموان ويزدهران .. وحينئذ يسهل عليه أن يتبين طريقته في الحياة كما لو كان في حديقة مضيئة الأركان !

## ١ - السعادة والامل .. في ركاب المتفائل

« أن الفرض الحقيقي من الحياة هو أن تحقق الخير ،  
وأن تجعل لنفسك شخصية ناجعة » « جوفروا »

يستقبل الناس الرجل المتفائل أينما يحل بالبشر والابتهاج .  
إذ يبدو وكأنه يحمل معه النور والسعادة ! .. وهناك نفوس كثيرة مترددة ، قلقة ، ليس لديها القدر اللازم من النشاط الذي يكفل لها المضي في الطريق السوي . ومن تواعى الأسف أن القلق والشك هما طابع الكثيرين من الناس ، ومن يمتازون

برهانة الحس ، وعلى الأخص في أوقات الاضطرابات التي تعقبها المصائب والنكبات . ويبدو أن كثيرا من أولئك الذين اعتادوا الحياة الناعمة ، يحسبون إزاء أول صدمة أنهم فقدوا كل شيء . ومتولى عليهم خيبة الأمل ، فلا يخطر ببالهم أن صفاء العالم واقباله لا يدومان بقدر ما يدوم صفاء النفس وراحتها .. فيؤلاء قد تركوا ما لديهم من القوى المعنوية يضمحل . بعد أن وضعوا أنفسهم تحت رحمة المصائب .. ويأتوا يهدمهم الشك ، والسأم . وتشل نشاطهم الأمراض .. ولئلا هؤلاء ، يجب أن يبين المتفائل قيمة الشجاعة ، ويتقدم بالنصح ، عساهم أن ينظروا للمستقبل بيمين الثقة والاطمئنان إلى أنه لا مستحيل في هذا العالم ، إذا صحت عزائمهم وقويت إرادتهم !

إنك إذا أصابك أزمة مالية تجد أنها تمكرك صفو نفسك . وقد تجعلك تفكر تفكيرا عبقيا تزن به أمورك .. وسوف ترى بعد ذلك أن كثيرا من الأشياء يبدو لك وكأنك في حاجة ماسة إليه .. وقد كان غير ذلك ! - فندد ، سوف تتساءل : « هل الحياة هي جمع المال ؟ - وهل هدفها هو المذاذ الدنسة والمتاع الزائل ؟ » .. وفي هذا الوقت فقط يزداد قدر الروح ، ويظهر ما لها من قيمة !

وإن غيبي الأتقنط من الناس ، إذ يجب أن نوحى لأنفسنا بأنه سيأتي يوم يحب فيه الناس بعضهم بعضا ، وعتند سندركون أن السعادة مستترة في هذه الدنيا ، ران السعادة الذاتية مستترة في الدنيا ، فاما يدك الناس هذه الحقيقة ، سيمعن في الحياة التي هي هذه

الأرض . ألم تلحظ مقدار سرور الأطفال البريء ، الذى يغمرك أنت أيضا عندما تقدم اليهم « دمية » ؟ . الواقع أن لاشيء أبداع وأظهر من سرور هؤلاء الأطفال ، الذى تعبّر عنه حركاتهم وصيحاتهم ، وإعجابهم الذى يذهلنا . . وأن الأطفال لا يدركون آداب المجاملة « أو واجب الشكر الذى يتعين تقديمه . ولكن كل شيء فيهم ينطق بعرفان الجليل الصادق الصريح !

### المتفائل يسمى إلى اسماء الآخرين !

والشخص المتفائل يبحث دائما عما يسعد به الآخرين . فهو لا يفتن بمبارات فائرة يوجهها إليهم . بل يتخير لكل منهم العبارة التى تجلب له أكبر قسط من السرور . . وفى الوقت نفسه . يبحث عن الأشخاص الذين يحرصون على إبقاء سمادته هو . الذى يغار على ادخارها لنفسه كل الفرة . .

فى أحد أيام الأحاد من شهر يناير ، سالتى أطفال هل يذهبون إلى « السيرك » الذى يعمل فى الشتاء ، كي يشاهدوا « جروك » ؟ وكنت أعلم الكثير عن شهرة هذا البهلوان الذى أبرز للعالم « فلسفة » الضحك ! بل انى كنت أعجب بأمثاله من اللاعبين الذين — بغض النظر عن مقدرتهم العضلية ، وسمتهم البهلوانية والفنية المعقدة — يملكون « هبة » جذب انظار الناس . فهم يحتفظون بحالة نفسية هادئة ، ومرحة . بحيث لا تفارق الابتسامة شغورهم . وغضلا عن ذلك . فانهم يبرزون للناس — من الناحيتين النفسية والجسمية — فائدة التدريب البدنى ، حين يقومون بتمرينات خطيرة ، من ارتفاع شاهق ، دون شبك تحميم ، الأمر الذى يقطع بأن لهم ثقة

مطلقة فى توازنهم ! . . . وقد اعتدت أن أذكر نفسي — كلما شاهدت هؤلاء الأشخاص ، بوجوههم الباسمة ، واجسامهم الجبيلة — بأنهم منذ عهد قريب لم يكونوا بقادرين على القيام بأية حركة من الحركات التى أصفق إعجابا لها ، وربما كانوا فى وقت ما ضعفاء أو متشائمين . أما الآن ، نعم — بعد مرانة عدة سنوات — يقومون بأدق التمرينات فى سهولة متناهية ! . . . تلك التمرينات والحركات التى هى خلاصة كفاح طويل ومستمر ! وكما كان عليهم أن يضغطوا اعصابهم — خلال فترة التجربة — ويبدوا قلة المبالاة بدواعى تثبيط الهمم التى تبدر من الآباء والأصدقاء والزملاء ! . . . فأى مسبر ؟ . . . وأية مقدرة أبدائها هؤلاء ، حتى وصلوا إلى حالة الكمال التى صرت أشاهدها ! وإذن « فلكى نحصل على الصحة والنجاح والسعادة ، يتعين علينا أن نبذل مجهودا « بدنيا » لا يقل عن المجهود الذى نبذله فى سبيل إسعاد الروح ، ولقد أعجبتنى القوة والمرونة . والصحة ، والحياة التى تنفجر من هؤلاء « البهلوانات » ، فأيقنت أن فى استطاعة البشر ، مثلى ، ومثل لاعبي « السيرك » ، أن يحصلوا على الهدوء والوداعة والمرح وحب العمل ، إذا تحلوا ببعض صفات هؤلاء الناس . . . حتى إذا ما أقبلوا على تمرين يومي ، بدنى أو نفسى ، سعدت الإنسانية وتضمرت . . .

وقد جعنتنى المصادقة ، فى إحدى فترات الاستراحة ، زميل من زملاء « جروك » ، كنت قد أحرقت لزوجته جراحة ما ، فعرض على أن يقتبني إلى ذلك البهلوان الكبير . وكان هذا الأخير مصبوغا بالألوان ، وهو على استعداد أن يقوم

بدوره في « السرك » ، فقلت له : « افنى لا اعرف شكك الطبعى ، ولكن دعنى اهنتك لمجهودك الاجتماعى الذى قمت به لإضحاك الكبار والصغار » .. فاجابنى قائلا : « إن دورى غاية فى الصعوبة .. فبمقدورى كنت اشاهد الفئالة الذين جئت لأسرى عن نفوسهم ، غاذا بجزء كبير منهم لا يحرك ساكنا ، وكان الأمر يقتضىنى فى البداية عشرين أو ثلاثين دقيقة حتى اجعلهم يبتسمون . ولو كان الحال قد استمر على ذلك المنوال ، لما كان فى استطاعتى أن أضحك أى إنسان !

.. نركت « جروك » ورجعت إلى مكانى فى « السرك » . واطرقت مفكرا فى هؤلاء الذين لا يعرفون الضحك إلا عندما تنفجر أزماتهم الاقتصادية والاجتماعية .. كم يكون جميلا لو علموا أن فى استطاعتهم أن يكونوا سعداء ، حتى لو تخرج موقف وطنهم .. إذ يجب أن نروض أنفسنا على التفاؤل والروح المرح كما روض البهلوان نفسه على القفز والدوران .. ولست انصح من يعاني الاما مبرحة أن يظهر بمظهر الشخص المرح .. ولا انصح من انتابته نوبة عصبية أو « رومانزم » حاد أن يضحك .. ولكن ، كمبدا عام ، ينبغى أن نكون أصدقاء كى نستشعر لذة الحياة . فاذا لم نحصل على المرح والسرور من تلقاء أنفسنا ، وفى خلال الاوقات العصيبة ، فليس لنا أن نقط . بل يجب أن نتعلم كيف نحصل عليها . وفى سبيل بلوغ هذه الغاية ينبغى أن نتبع الوسائل الآتية :

### أولا - اختر الوسط الذى يلائمك

« قل لى من تخالط من الناس ، أقل لك من أنت ! » .. فلكى تجلب لنفسك التفاؤل ، ابتعد عن لا يتقون بأنفسهم ،

ومن يترددون فى كل عمل ، وكذلك الحاسدين ، والمتشائمين الذين يتشجرون دائما لغير ما سبب مفهوم !

قد تقول اننا ينبغى ألا نسقط من حسابنا أصدقاءنا ومعارفنا ، أو نهمل علاقاتنا الاجتماعية مع هذا وذاك .. نعم . ولكنى اطالبك ألا تخالط من لا تتفق ميولهم ومشاربهم مع ميولك ومشاربك ، ولا تبحث عن صداقة من يحوطينك بجو ملؤه السام .. ولكى لا يحدث ما لا تحيد عقباه ، روض نفسك على دراسة أخلاق زملائك ، وميولهم ، وغرائزهم . وتعلم كيف تقف على ما يظفروا عليه « دون أن يشعروا هم بذلك .. وأفضل الطرق التى تسهل لك هذه المهمة ، دون مضايقة أحد » أن تدرس ميول الآخرين وأخلاقهم تبعا لمظاهرهم الخارجية التى تهم من يرقبها عن كثب .. وكذلك ما امتازت به أجسامهم ، وذلك بملاحظة هيئة الجسم ، والوجه وشكل الجمجمة الأعلى ، وغممة الصوت ، وحظهم ، وكل الحركات التى تكمل بها شخصيتهم !

**ثانيا -** الإنسان المتفائل يميل فى عينيهِ كل شيء ، والمتشائم يقيح فى عينيهِ كل شيء .. وأن الروح المرح لجزء من أخلاق الأول ، بينما الحزن والكآبة من طبيعة الثانى !

.. فالتفائل يملك السرور والحياة والرغبة فى العمل الدائم . ولكى تتمثل به ، اجتهد .. فى أن تعرف حقيقة نفسك ، وأن تروضها على حب الجماعة والتضامن مع الآخرين .. كذلك يملك المتفائل أيضا الإيمان بالله ، والحب ، وهو محب للخير ، يحسن استقبال الناس ، لا يفتقر إلى الشعور بالغيرة . وهو لا يحتفظ لنفسه بالسعادة ، بل يشترك بها



حل ، وعلى العكس من ذلك ، المتشائم الذى يملك نفسا منقبضة ، وما يتبعها من كآبة وسام ، وميل لوحدة والشك والتردد !

يجب أن نوحى إلى انفسنا إذن بأن الأمور تسير من حسن إلى احسن ، وسنرى فى النهاية أن كل شيء يسير بالفعل بانتظام ، وأنه لم يكن ثمة ما يدعو للشاؤم ! .. او لم يلحظ الفاس — بالرغم من الازمات الاقتصادية والانهيارات المالية التى أصابت العالم مرارا — أنه قد ظهرت اختراعات جديدة بهرتهم ، مثل الطائرات التى عثرت بين الأمم ، والأفلام السينمائية التى استهوت الأعداء ، والعمارات الشاهقة التى ارتفعت على وجه الأرض ؟!

إن المتشائمين ليسوا تعباً من الناحية المعنوية بحسب ، بل أنهم " مرضى " من الناحية الجسمية ايضا .. أو هم يسيرون نحو المرض . أما المتفائل فأنه يخلق فى كيانه أداة قوية يصارع بها المرض . وقد لاحظت فى السنوات القليلة الأخيرة زيادة محسوسة فى حالات السرطان .. وهو مرض كلما أسرع المرضى به إلى استشارة الطبيب ، كان ذلك ادعى إلى شفائهم ، ولكن المتشائمين يترددون ، ويشكون ، وهم لا يعلمون كيف يتخذون قرارا سريعا ، وبذلك ينسحبون للمرض طريقا فى اجسامهم .. وتكون النتيجة لهذه الحلقة المفرغة من العيوب ، أن المتشائم يجلب لنفسه الكآبة ، وهذه بدورها تجلب له كل الأمراض ، وعلى الأخص مرض السرطان !

فلنحرص إذن على تجنب الانفعالات السوداء والحمراء ، تلك التى تجعل النفس نهبا للبغضاء ، والحسد ، والغيرة ،

والسام ، التى تخلق بدورها مرتعا خصيبا لكل المصائب . أما الانفعالات الوردية والزرقاء ، وهى الانفعالات الإيجابية التى تعبر عن الحياة والفتوة وطول العمر ، فلتنفسح لها من صدرك المكان الأسنى . واننى لأهيب بك أن تتخير أصدقائك من بين الأشخاص المتفائلين ، المرحين ، ذوي الطبع الهادئ والبال الناعم ، ومن المتزين الذين يحسنون قياد انفسهم ..

### احذر اللون الأحمر !

والاختلاط بالأطفال عادة طيبة تلمسها عند المتفائل .. انظر إليهم وهم ينصرفون من مدارسهم ، أو تاملهم خيالا فترات لهم .. وتعلم من ذلك درسا : أن الكبار والصغار ، وكذلك الحيوانات الأليفة ، خليفة بأن تحوطك بجو ملؤه السرور والفرح .. ولكن على الانسقاط من حسابك البيئة التى تحيط بك ، أى بجسمك ، لأن كسوف الشمس ، وهطول الأمطار ، ورطوبة الجو ، تجلب دائما المزاج العكر .. بل إن الألوان الشائعة فى الوسط الذى تعيش فيه ، تلعب فى تكوين مزاجك دورا إيجابيا ! ومن الأمثلة التى توضح ذلك أن معامل التصوير التى شيدتها شركة " لومير " فى ( ليون ) ، بنفذ إليها ضوء النهار خلال زجاج احمر ليعيئها . وهذا اللون خفيف بأن يستفز شعور العمال والموظفين ، وكثيرا ما قامت بينهم بسببه المشادة والمشااحنات ! .. فكان أن استبدلت باللون الأحمر اللون الأبيض الأخرى ، كالألوان البنفسجية ، فغاد الهواء يقيم على أركان المعامل ، وحل الوثام بين العمال ~~تقل الانفعالات~~ واللون الأخضر لون طبيعى ، لأنه لون الخضرة والمزارع ، وهو يدعو

إلى الهدوء والأتزان ، ويؤثر في الصحة ، وفي المسكن الذي تعيش فيه ، ينبغي أن تهتم باللون الأزرق والأخضر أكثر من غيرها — كالألوان الأحمر مثلا — وعند حلول الصيف ينبغي أن تختار لاصطيافك البحر والبحيرات — أو الجبال والغابات — حسب استعدادك الجسمي . وإذا لم تهينك ظروفك لتحمل تأثير البحر البديع ، حيث يعمل الضوء الساطع عمله المستمر . فاحرص على أن تجعل أولادك يعرضون أجسامهم للأشعة فوق البنفسجية ، التي تؤثر فيهم تأثيرا حيويا عميقا !

وإن . . فلماذا تشعر بالسأم الذي لا مبرر له . . لماذا تبدو متكدرا وقد هيات لك الظروف أن تعيش في ظل المدنية الحديثة ؟ . . أنك تشكو من أن الحياة لم تعد سهلة ، وأن جيوبك أصبحت خاوية مثلا . . لكنك تنسى أن المدنية قد أفلحت لك أن تعيش وسط عائلتك دون أن ترضى على أولادك أن يخطئهم رجال المصائب . . وبات في إمكانك أن تترضى على الشاطئ ، وجيوبك مملأ بالقنود ، دون أن يهتضك الفسائلون . . وحسبك أن تفكر في المصير الذي ينتظر مئات الآلاف من سكان البلاد المتأخرة في الحضارة كي ينفط حظك الذي أتاح لك أن تعيش حيث تعيش الآن . . فهل فكرت لمدة خمس دقائق في كيف تجرى الحياة في بلاد الصين ، التي تضيق بأهلها فيعيشون محصورين في عوارب متلاصقة على طول الأنهار ، بين الفضلات المتعفنة وجثث الأطفال المقتلة ؟ . . ففي تلك البلاد ، تهمل القواعد الصحية ، ويحتل الناس سبوم الطليبات والبموض والقمل والبق والتعابين ، وجميع الأمراض والأوبئة التي لم تعد تجتاح أوربا منذ القرون الوسطى ،

كالطاعون والكوليرا والملاريا . . أما في تلك البلدان النائية من الصين ، فليس ثمة رجل واحد سليم ، وإنما الجميع يمانون من ألف مرض جسدي ونفسي ، الأمر الذي حدا بهم إلى البحث في مادة الأفيون عما يفسدهم آلامهم . . فلنقارن بين أولئك الضحايا من الجنس الأصفر ، أو أمثالهم من الجنس الأسود . وبينك أنت في ظروفك الراهنة . . ثم استعرض حالة نفسك . وعندئذ لن نستطيع إلا أن نعرف بأنك أصلح منهم حالا . بما هيات لك الظروف من راحة ومدنية ورفاهية .

## ٢ - تقدير النفس ، والثقة بها

« اني واثق من نفسي . واعلم علم اليقين ما ينبغي على عمله . فلا انا بحاجة إلى الظهوح لكي أقدم على عملي ، ولا انا بحاجة إلى النجاح لكي اثابر عليه ! »

إذا أردت أن تنال تقدير الغير فاعرف قدر نفسك ، ومعركة الإنسان لحقيقة نفسه تتفانى مع رغبته في أن يمدحه الغير ، وما يؤدي إليه هذا المديح من صلف وغرور ، وخوف مما قد يقوله الناس عنه . . ومما لا ريب فيه أن الإنسان الذي يشك في نفسه إنما يوصد أمامه باب الإقدام والتشاط . . ومن يجهل كيف يوحى إلى نفسه بهذا القول : « هذا الشيء أستطيع أن أفعله ، وسأفعله » ، إنما يفل يديه وقدميه بقيود الضعف . . وما أشبه فقدان الإنسان ثقته في نفسه ، وما يفتحه ذلك من ضعف في النفس ، بالضعف الذي يصيب غدة الجسم . . ويؤكد عن فقدان الثقة بالنفس ، في العادة ، شعور الشخص بالجنون ، والتفرد ، والخوف .

وللبدة في العلاج ، ينبغى « ألا تعتبر أنفسنا أقل من الآخرين » .. وهؤلاء الآخرون هم الذين نراهم في المراتب الممتازة أو الذين يبدو لك أنهم أعلى منك قدرا . ولو تحررت الحقيقة لعلمت أن هؤلاء قد وثقوا بأنفسهم ، ومنذ اليوم الذى أرادوا فيه أن يظهروا منصب يحسدون عليه ، بدأوا يعملون بكل قواهم للوصول إلى هدفهم ، مؤمنين بقدرتهم ، وحسن طالعهم !

.. إن « إيمانك بمبادئك وأفكارك الخاصة ، وإيمانك من صميم قلبك بأن ما هو عدل لك ، عدل للآخرين » .. هو المبرقية بذاتها ، بشر بما يمكنه ضميرك ، فإذا به رسالة يؤمن بها الغير . وسوف تسمع في النهاية صدق أفكارك تلك ، تحمليها إليك طيول الراى العام ، كما يقول « امرسون » !

والشعار الذى يتعين عليك أن تضعه نصب عينيك دائما ، هو : « أنك تستطيع وحدك أن تحقق الرجولة الكاملة » .. ولتعلم أن ليست نصائح الآخرين هى التى تشدد أزرعك فى مستقبلك .. وإنما أنت وحدك تعرف ما أنت عليه من قوة .. وقبل هذا وذاك ، اجبنى على هذا السؤال : « من يثق بك إذا كنت أنت لا تثق بنفسك ؟! » .. إن الإيمان والثقة بالنفس ، هما أقوى أداة لهم العوائق ، وتحطيم كل العقبات التى تقف حجر عثرة فى سبيل التقدم .. وإن عدو النفس اللدود هو الصوت الذى يهتف بالشك « ففى نفس كل منا يمكن هاتف سوء يوموس إلى وإليك فى الساعات العصيبة بالقول : « ان جهودك غير مجدية ، فاترك الصراع جانبا » .. إن الشك ، أو الحزن ، هو أغنية الشيطان الذى يكمن فيك .. إنه الصوت

الذى يجب أن تخفنه كى تتوفر لديك الثقة بالنفس والإيمان بحسن الطالع ! .. أوح إلى نفسك بأنك تمك كل المؤهلات التى تستطيع بها أن تحقق رسالتك ، وأن تكون سيد نفسك .. فتلك هى الفضيلة الأولى !

وإذا كنت لم تألف الاختلاط بالغير ، وليس فى استطاعتك أن تواجه قرناك ، اعتقادا منك بأنك أقل منهم ، فانك تفقد نفسك الاداة التى تلزمك لتنتصر .. فان كنت بعيدا عن الناس ، فخالط الشجعان والأقوياء ، حتى تصبح مثلهم ، بفضل القاعدة النفسية التى تجعلنا نقلد من نبادلهم شعور الود !

ولا تفتر بالانقلاب والمناصب ، ولا بمظاهر الذين يريدون أن يخضعوك لهم ويفرضوا إرادتهم عليك .. وإنما نقب فى نفسك من القيم الحقيقية ، وفيل المقصد ، والاستقامة ، والبطولة الحقة .. لأن ما تريد أن تتحلى به من الصفات إنما هو كامن فيك ! أما الذين يميلون إلى الظهور حين يعملون الغير ويعاملهم الغير ، فهؤلاء يجب الاستقطهم من حسابك ، بل على العكس ، ينبغى أن تجعل من اختلاطك بهم ، باعنا على تقوية الثقة فى نفسك ، لأنك تشعر بحق أنك أعلى منهم ، بفضل ما نحويه نفسك من جوهر !

ولعل فى مخاطبة الجماعات — عن طريق الخطابة والمناظرة مثلا — مران كاف لتقوية الثقة بالنفس .. كما انه ليس أفضل ولا أروع — فى سبيل الاعتماد على النفس والثقة بها — من أن تتنع نفسك بأنك أنت الذى تصالغ نفسك بنفسك .. ولا تسر على غير هدى ، كالتسرع فى التمسك بالذين طوك أعواهم الألفاظ دون تفكير فى موضوع حديثهم ..

وأعد موضوعك في محل عبك ، ثم واجه السامعين وأنت معتقد أنك تؤدي هذا العمل بوحى من ضميرك ، إذ ينبغي أن تجعل لنفسك طرق تعبيرها الخاصة . وهذه الثقة بالنفس تمنحك القوى الضرورية للسيطرة على قلوب سامعيك ، وبذلك تنتهي حتما إلى الحصول على تأييدها !

إن من يتلعم في مثل هذا الموقف ، باحثا عن الكلمات المناسبة -- لأنعدام ثقته في نفسه -- سيجرد نفسه من كل سلاح للعمل ، ولن يكسب إلا « شفقة » الآخرين عليه ! .. فلكي توجد الثقة في نفسك ، ولكي تبرز هذه الثقة ، حافظ على حيوية ذاكرتك ، ولتدخر ذخيرة من الكلمات المترادفة والصيغ المختلفة ، تتفقد من التلعم في الكلام في مثل تلك المواقف .. وثابر على أن تمرن نفسك كل يوم على كيفية كسب ثقتها ، ولا شيء -- كالعمل -- يمنح الثقة بالنجاح ! .. ولكن هدمك -- مهما كانت مهنتك -- هو العمل .. فإن العمل يضيف كل يوم إلى رأسمالك المعنوي ثروات جديدة ، تعينك على مواجهة الصعاب والعقبات ، وتحل ما يقابلك من صدمات ..

وبفضل ذخيرة كبيرة من المعلومات التي تحصلها باستمرار ، لا تخش أن تتقدم أي نقاش مهما يكن نوعه ، ولتدل بإجاباتك وتسندها بحجج قوية ، وبذلك يكون تأييد سامعيك لك أكبر عون على زيادة الثقة بنفسك .. تلك الثقة التي يجب ألا تفارقتها بناتنا !

وإذا كان عظماء الرجال الذين تعرفهم قد وصلوا إلى المراتب التي يهمدون عليها ، فذلك بفضل ذكائهم وبفضل حماسهم لكل فكرة تخطر لهم ، ويعملون على تحقيقها بسلسلة من

الأعمال النافعة ، ومجموعة من الخواطر المنتجة . وقد أدى كل عمل من هذه الأعمال بدوره إلى نجاح جديد ، وكل نجاح جديد جر إلى حماسة جديدة .. وهكذا .. ومن يتتبع حياة العظماء والابطال ، يجد أنهم حققوا أغراضهم بفضل ما وهبوا من صفات ذهنية كامنة فيهم ! .. وإنك لتلاحظ أبطال الرياضة ، عشية مبارياتهم ، وقد ألبسهم الحمية ، وخلقت فيهم التبرينات التي يقومون بها نشاطا غير عادي .. وتلك الحالة النفسية ، ولا شك ، ترفع مجهودهم إلى الذروة . وبغير هذه الحمية لا يمكن أن يتحقق شيء من جلائل الأعمال في العالم .. فأنث من هذه الحمية روحا في كل أعمالك ، وفي كل ما يحيط بك .. وازن بين الأشخاص الكسالى المتراخين وبين ذوي الحماس والإقدام نجد الآخرين يقبلون على عملهم راضين مستبشرين ، فيتقنون في أدائه ، ويكون النجاح حليفهم حتما ..

### الفقرة .. سر النجاح !

والشخص المتفائل الذي تملؤه الحمية ، يتفانى في عمله ، وهو لا يسائل نفسه عما إذا كان سيلقى على عمله جزاء أو شكورا ، إذ لا يهمه إلا أن يبذل ذات نفسه في عمله . وما ذلك إلا لأن غريزته -- سواء أكان عاملا أم موظفا -- هي التي تدفعه إلى العمل .. إنه فخور بمهنته ، وينبغي أن يدخل السرور على نفس رئيسه ، وأن يحصل على رضاه .. وهو يؤدي كل عمل -- حتى ما يكلف به دون مقابل -- والابتسامة لا تفارق شفتيه : هل سمعت أحد الخطباء المعروفين ، ورايت أن الفضل في لباقة وفصاحته يرجع إلى غريزته ..؟ نعم فطنته سحر صوته ، والتأثير الذي يستولي به على سامعيه من المحال

التجارية ، نجد أن الغيرة هي التي تدفع البائع إلى إتمام الصفقة مع العميل .. كما أن الحاسة هي التي تدفع الطيار إلى إتمام غارته الجوية بنجاح . وهي التي تحرك الممثل على المسرح .. إن هؤلاء جميعا يعيشون لغرض واحد ، ويتركز نشاطهم لتحقيق النجاح .. وإن الرغبات المحركة فيهم هي التي تجعلهم ينتصرون .. ومن ثم نتمكن شعارك على الدوام « انى وائق من نفسى ، وأعلم علم اليقين ما ينبغى على عمله . فلا انا بحاجة إلى الطموح لكى اقدم على عملى ، ولا انا بحاجة إلى النجاح لكى اثابر عليه ! »

وثمة امر ينبغى ألا تغفل عنه ، وهو أن تضيق حاسة الوعي الاجتماعى إلى مزايا التناول . فهذه الحاسة تعبر عن القدرة التى يتفهم بها الشخص الذى يهتم بالآخرين ، ويخطط بهم مختاراً ، ويكون لهم نافعاً .. وإن نفس هذا الشخص لنهزج بإخلاص مع نفوس الآخرين ، لانه يعرف كيف ينشر حوله السعادة ، وكيف يكتسب محبة الغير . وبذلك تتوافر لديه غريزة التضامن مع الغير ومجايلتهم .. تلك الغريزة التى بدونها لا يستطيع الشخص النشاط ان يعمل شيئاً فى الحياة الاجتماعية الحاضرة .

على أن « حب الجماعة » يوحى ايضاً للشخص الممتاز بأن يقود الآخرين ، ويجعله يهتم بالذين يتعاونون معه ، ويسمح له بأن يختار - ممن يحيطون به - الأشخاص القادرين على ان يلعبوا دوراً للوصول إلى غرض معين . اما هو - الرئيس - فيضع نفسه على رأس قائمة العمل .. وسواء اكننا فى رأس القائمة أم فى ذيلها ، وسواء لعبنا دور القيادة أم كنا فى مركز

مقواضع ، فانه لكى ننجح وسط الجماعة ، ينبغى أن نتحرر من حب الذات والرغبة فى ان يلتف الغير حولنا . وعلينا بعد ذلك أن ننق بالآخرين أكثر من ثقتنا بأنفسنا ، وأن نجعل نفوسنا وارواحنا مرنة عادلة ، حتى نقدر قيم الناس والأشياء . وثمة ملاحظة أخيرة .. إن معرفة الإنسان قسدر نفسه . كثيراً ما تختلط فى أذهان الجهلاء بالنقائص السيكولوجية ، كالكبرياء والغرور ، مع ان الواقع اثبتها ضدان لا يجتمعان ! .. والشخص الذى يعرف قدر نفسه لا يهمله ما يقوله الغير عنه ، لانه يجد راحته الكبرى فى معرفة قسدر نفسه ، ويسعد فى اللحظة التى يفوز فيها برضى ضميره !

ولكى نصل إلى معرفة قدر أنفسنا ، ينبغى ان نتأكد من اننا نستخدم مواهبنا على احسن وجه ، واننا نهيب ذات نفوسنا ، ونطيع ضمائرنا .. كما ينبغى أن تكون لدينا الإرادة الثابتة لمواجهة الغرض الذى نسعى إليه . وعلى العكس من ذلك ، الشخص الذى يملؤه الغرور ، فانه يسعى دائماً للظفر برضى الآخرين ، لأن حب الظهور يعميه ، ولا يعنيه من أمر الغير ، إلا أن يهتته هذا الغير ويمدحه . وان يتقبل هو تهائنه ومدبحة !

### ٣ - احب عملك

« أكثر الأعمال إنتاجاً ، ما كان ثمرة يدين تملان فى

مرح »

إن الشخص الذى يهدف إلى السعادة ، والنجاح فى كل ما يؤديه من أعمال ، لا يستطيع ان يصل إلى هدفه إلا إذا احب عمله ، وأقبل عليه فى مراد .

وعقله فيه ، ولا ريب في أن ابدع الأعمال ، ما خرج من بين يدي رجل مرح . ومثل هذا العمل يقال حقاً تقدير الجميع وأعجابهم ، الأمر الذي يضاعف فرحك بالحياة ..

فلتعشق عملك ، فانك لن تشعر بأعمق من الابدح الذي يساورك عندما ترى العمل الذي تقوم به يزداد اتقاناً وتحسيناً بفضل مجهودك .. وويل للشخص الذي ينفد في عمله ، فان في تنهاته تطويلاً لعنقه بالهوس ، واستئنافاً لحياة ائسبه بحياة الاشغال الشاقة في المسجون .. ولن يكون عمل مثل هذا الشخص منتجاً ، ولن يصيب هدفاً .. إنه قد يستمر بعض الوقت ، ولكن الفشل لن يلبث أن يصيبه سريعاً ..

ومهما يكن نوع العمل الذي تقوم به ، فلا تؤد بملل . ولكن اده بكل جوارحك . وسوف ترى كيف يصعب تنفيذه سهلاً يسيراً .. لا تعتقد انك تبذل مجهوداً فوق العساقة ، فان المجهود ضروري ولازم للبدء في كل عمل . وانما لندهش عندما نعرف عدد الساعات التي يكرسها العلماء كل يوم لتأدية عملهم . فلتد أجرى إحصاء حديث ، فيما يتعلق بعمل العلماء وأرباب الصناعة والكتاب المعروفين ومشاهير الفنانين ، نستطيع أن نقبين عندما نطلع عليه ، مقدار النشاط الهائل لهؤلاء الرجال ، الأمر الذي يؤكد لنا أن نشاطهم هو الثمن الذي يبذلونه في سبيل شهرتهم .. من امثلة ذلك مثلاً ان « لويس رينو » - من أرباب الصناعة وصاحب سيارات رينو - يصل إلى مكتبه قبل موظفيه ، ولا يتركه إلا بعد انصاف آخر موظف .. ولنسمع ما يقوله « اندريه موروا » مؤلف مئات الكتب الحافلة بالخيال الرائع ، عن عمله : « اننى ادخل مكتبى

في الساعة الثامنة صباحاً ، وأتابع بحثى في سجع الناس . ونظرياتهم وابتكاراتهم ، حتى الساعة الواحدة . ثم استأنف عملى من الثالثة إلى السادسة مساءً . لكنى عندما اشرع في كتابة قصة ، لا اراعى هذا النظام بطبيعة الحال ، وانما اسافر إلى ( فرساي ) ، حيث احتل غرفة في المنزل القريب من الحدائق .. وهناك ، اقوم بعملى دون نظر إلى الوقت أو مواعيد الطعام ! »

ومن هنا ترى في « اندريه موروا » نفساً صبوراً يحتضنها العمل الذي يقده إلى حد ينسيه الوقت والطعام .. إنه حب الكاتب لعمله الذي يتيح له ان يحقق ما يصبو إليه !

فلا تنقهر إذا صادفتك في بداية عملك بعض العقبات ، ولا تنس أن الخلاوة تطوى بين شهداء المارة .. وفى النهاية ، عندما تنظر للنتيجة التى وصلت إليها ، سترى أنك كنت على حق حين أدبت عملك بالثقة والحماس اللذين ينبغي أن يكونا دائماً في رمتك !

### ٤ - احتفظ بالتوازن بين روحك وجسمك

« إن كان لك ما تنخره ، فاودعه اذهان ابنائك وصدورهم وعضلاتهم .. هنالك اخصب ميادين الاستثمار ، مع مزية الاعفاء من الضرائب ! »

لكي نكون مرحين ، يجب أن تكون اجسامنا صحيحة ، ولكي نحفظ لعقولنا واعصابنا وعضلاتنا .. فالحياة بت .. الطبيعية ، ينبغي أن نعمل على .. مستمر ، وتزوين رياضى كل يوم ..

التي تكسيها الأجسام نصف العارية ، من الشمس والهواء والماء ، والرياضة عموما . . فلا ريب أن من يعمل عملا متصلا . يكون أقل إنتاجا ممن يستمتع بجميع منافع الحياة التي سيأتي بيانها . . وبالجملة ينبغي أن نحفظ بتوازن الكائن جسيمه - أي الجسم والنفس معا !

إننا نستفيد التفاضل من هذا التوازن الثام ، الذي يجب أن نسعى للحصول عليه ، بين العقل والجسم . ومن المعروف أن بين العقل والجسم صلة مستمرة ، إذ أن جسم الإنسان يأكله يساهم في عمله وتفكيره . . فانت لا تستطيع أن تفكر مدى انتشارك ، حين تبدأ عملك وجسمك يستوف قسطه من الراحة . . كما لا تستطيع أن تفكر التغييرات التي تحدث في كيانك . عندما توحى إلى جسمك المكثود إحياءات تسعده كان تقول : « أننى في مقتبل العمر . . اننى في أتم صحة . . اننى في أطيب حال » . . فبهذا الأسلوب تبعث في جسمك حافزا يعيد إليه التوازن الذي ظننت أنه مفقود . . ولا تبدأ عملا حين يبدو لك أنك مريض « إذ لن يمكنك أن تطلب من جسمك تزويدك بالمجهود اللازم لإنجاز هذا العمل . . كن متفائلا ، وحينئذ ينساق الجسم وراء العقل !

وهناك أعداء وأهية تعوق تحقيق هذا التوازن المستمر بين العقل والجسم . فقد يتذرع كل من يشغل بعقله ، بأنه من الصعب عليه أن يجعل الرياضة تقطع عليه تفكيره . ولكن هذه الأعداء تسقط إذا تعلم مثل هذا الشخص كيف ينظم أوقات راحته ، كما ينظم أوقات عمله . . فليس أجل من رياضة السير على الأقدام ، مدة كافية تسمح بتجديد النفس المرهقة ، حتى

تستعيد مرونتها وقوتها . . فكيف تتردد في أن تبشى نصف ساعة كل يوم بحجة أن لديك عملا عاجلا . . انك لا تفكر في الحقيقة الآتية : أن السير في الهواء الطلق ولو لمدة ربع ساعة قبل الشروع في العمل ، لهو أكبر معين للعقل والجسم . ولا تنوهم أنك تنفذ بهذا ربع ساعة ، إذ الواقع أنك تكسب أضعاف هذا الوقت ، إذ أن الأفكار التي ما كانت تخطر لك بسبب إرهاق نفسك المثقلة ، تواتيك عندئذ سراعا بعد أن يكون السير قد أعاد إلى جسمك ونفسك مرونتها ونشاطها !

و فضلا عن ذلك ، فإن تدفق الأفكار يبدو كأبرز ما يكون . عندما تسير في الهواء الطلق ، الأمر الذي يسمح لقوى الطبيعة بأن تؤدي وظائفها وتهدأ بالقوة . . أن كل عمل تشرع في أدائه ، مهما كانت مهمتك ، ينبغي أن يعتمد على الطبيعة ، وإلا كان هذا العمل مؤقتا ، سرعان ما ينهار !

إن الصحة ، كما قال « أبرت هيار » ، هي أكثر الأشياء هشة بالطبيعة في هذه الدنيا . ومن الطبيعي أن تكون أصحاء ، لأننا جزء من الطبيعة التي تجتهد دائما في أن تجعلنا أصحاء ، لأننا لازمون لكيانها . . أمها في حاجة إلى الإنسان ، ليكون في عون أخوته في الإنسانية !

وإذا ما لاح شبح المرض في أفق تفكيرك ، فسارع إلى استشارة طبيب خبير ، فإذا نفى عنك شبهة المرض ، فاطرد من نفسك كل وساوسها واشغلها بشيء آخر . يقول المقاتل الكبير « أوريزون مارتن » : « إذا كنت تطمع في الحصول على الصحة ، فلا تسمح لنفسك قط . . تفكر في أن المرض قد يجد إليك سبيلا . . اتخذ لنفسك دائما . . نيكولر بوشيه في الصحة ، و اوح إلى نفسك أن الصحة ملك يمينك » !

ولكن ، ما هو السبيل كى تضمن لنفسك صحة جسدية حسنة ؟ . . انك تعلم ان الجسم والنفس كل لا ينجزا : فلكى تحصل على الإحساس بالتناول ، والثقة بالنجاح ، والأمل ، وحب المغامرة ، ينبغى أن تمتنع بصحة جيدة وحيوية قوية . وحيوية الجسد معناها قوة تكوينه . ويجب ، كأساس لها أن تقوم غدد الجسم الداخلية بوظائفها على أتم وجه . كالغدد الدرقية والكبد . الخ . . والشخص الذى تعمل لديه وظائف هذه الغدد ، يبدو متعبا « حزينا » إذ أن ضعف إفرازها بسبب له ما نسميه بالانقباض . . وينصح العلامة « لافاسنتين » بدراسة حالة هذه الغدد عن طريق تحليل خاص لدى الإنسان . . إذ لا مفر لنا من معرفة بعض المعلومات الحديثة عن وظائف هذه الغدد ، لتتعلم كيف نجعلها دائما في حالة جيدة . عن طريق التنفس والهضم والدورة الدموية . الخ . .

ولكن المواد التى تتغذى بها غنية بالفيتامينات ، كاللبن الطازج ، والطماطم ، والبرتقال ، والليمون ، والخضراوات الطازجة أو المطهية على البخار . . وما شاكل ذلك . ولكى تصون بكبدك ، ابتعد عن المواد الضارة بالصحة ، كالمشروبات الكحولية . . وجبذا لو كنت من غير المولعين بالتدخين !

وهنا ، أشعر بأن واجبى يدعوئى إلى لفت نظرك إلى وجود مرض يشكو منه جميع الناس في هذه الأيام ، وهو مرض التهاب الأمعاء القليلة . وسبب هذا المرض جراثيم تسمى الأمعاء . ومنها تسرى إلى الدم وسائر أعضاء الجسم . والمصابون به سرعان ما ينهكهم التعب فلا يتعمهون بأية لذة في الحياة . وتتراوح درجة حرارتهم بين ٢٧,٥ و ٢٧,٨ في المساء . ومن

النادر حدوث الإصابة بهذا المرض دون أن يعتبرا مرض خطير .  
وهذه الحالة تسمح حياة المصابين بها ، وتتف عتبة في سبيل  
توفر النشاط الجنسي الذي هو شرط اساسي للتفاول . فإذا  
لم تؤد الامعاء وظفقتها ببطء فلا مناص من العلاج باتباع نظام  
خاص التغذية . .

وكل منا يستطيع أن يروض نفسه على اتباع القواعد  
الصحية - الجسدية والنفسية - إذا رغب في ذلك . ولكي  
تصل إلى ترويض نفسك بالعلاج ، ينبغي ترويض اللاشعور  
عن طريق « الإيحاء الذاتي » . فهل تريد أن تعرف الدور الذي  
يلعبه اللاشعور في نفسك ؟ . عندما تضع قطعة من الثلج في  
كوب من الماء ، تشاهد أن تسعة أعشار القطعة غارق في الماء ،  
والعشر الباقي طاف فوقه . وهذا هو الحال في حياة ذهن  
الواعية ، التي يمثلها عشر قطعة الثلج . أما الجزء غير  
الواعي ، فيمثله تسعة أعشار القطعة ! ومن هذا الجزء  
« غير » الواعي : تنبع حركاتك المعتادة ، وأخلاقك ، وتفكيرك ،  
ووجودك الكامل . وما يهمنا معرفته وترويضه في حياتنا هو  
اللاشعور ، إذ ينبغي أن نعرف أن عقلنا الواعي يمكن أن يؤثر  
بشدة في عقلنا غير الواعي . ولناخذ مثالا من المجرم الحديث  
السن : أنك تسأل نفسك عن الباعث الذي دفعه إلى قتل  
صديق له ؟ . والجواب : هو اللاشعور . وسوف يظهر  
الدفاع عنه أنه غير مسئول ، وهو في هذا محق وغير محق .  
فاذا لم يكن هذا المجرم الحديث السن مختل القوى العقلية  
فهو مسئول ، « لأن كلاما لديه » . **الوعي واللاوعي**  
عن طريق عقله الواعي . واليوم



جريمته ، ليس هو اليوم الذي يعتبر فيه مسئولاً عن فعلته . .  
وانما ترجع المسؤولية إلى الوقت الذي سبق هذا اليوم ، حين  
كانت لديه الفرصة لترويض عقله الباطن قبل ان يرتكب هذا  
الجرم !

ان المجرم كثيرا ما يفكر في العمل الشنيع الذي سيقدم عليه ،  
فيكرر على غير وعى منه العبارات الآتية : « إذا ظهر لى  
خصمى ومتعنى من السرقة فلاهدر دمه » ! . . وتمر الأسابيع  
والشهور ، فإذا بعقله الباطن بسجل هذه العبارة ، حتى إذا  
أتى يوم أتيح له فيه تنفيذ السرقة ، لم يتردد في ان يردفها  
بالقتل ، إذا افترض طريقه الخصم الذى تمثله في عقله  
الباطن !

للكى تكون متفائلين . ينبغي ان نزيد هذا التناؤل ، وان  
نفرس في نفوسنا « احساسا لا شعوريا » به . وإذا جعلنا  
النجاح هدفا لنا ، فان سبيل تحقيقه يكون هو الإحياء الذاتى .  
ومضلا عن ذلك ، يجب على كل منا ان يحصن نفسه بالإيمان  
بالله ، واليقين الذى يحرك الجبال ويؤدى إلى النجاح والصحة  
والسمادة . ولكى نضمن لكياننا الحيوية اللازمة لقوانا  
الروحية ، يجب ان نحفظ غددنا الداخلية في حالة جيدة  
بالشهيق والزفير ، وحسابات الشمس ، ونظام تغذية منبذ ،  
والعاب رياضية هادئة تنشط الدورة الدموية . . وفي هذا  
المجال يظهر لنا « اميل كويه » عبرتيه ، بهذه النصائح التى  
ينبغي ان نتبعها جميعا :

( ١ ) ليكن العلاج للجسم والنفس في وقت واحد . وبلا  
انقطاع ، دون فصل أحدهما عن الآخر — فكلاهما مكمل  
لصاحبه !

( ب ) كل من يعيش في الحياة بغير هدف برنو إليه ، يكتب  
لنفسه الموت بيديه . .

( ج ) عندما ادعوك للتناؤل ، فليست أعلى التناؤل الخامل  
الذى يتطوى على طرح العمل والجد جانباً . بل اتصد للتناؤل  
الإيجابى الذى يمكن أن يعبر عنه بثلاث كلمات : الثقة ،  
والإرادة ، والتوجيه الحسن . فكيف السبيل إلى تحقيق  
ذلك ؟

أولا : باتخاذ « النظام » شعارا لك في كل عمل من أعمال  
حياتك ، وهذا يتطلب برنامجا صغيرا يضعه الشخص في خمس  
دقائق ، عندما يستيقظ في الصباح ، يشمل ما ينوى ان يعمل  
خلال اليوم كله . وفي المساء — قبل النوم — يستعرض  
الشخص حوادث اليوم نفسه خلال خمس دقائق أخرى . .  
فتكون النتيجة ان كل عمل او فعل يأتيه الإنسان خلال يومه ،  
يكون قد أقره في نفسه قبل الشروع فيه ، واعطيت للعقل الباطن  
فرصة مناقشته . .

ثانيا : ما هو برنامج ترويض الجسم والنفس ؟  
جوهر هذا البرنامج ترويض الشخص لنفسه في كل ناحية  
من النواحي : في حب الخير للناس ، وتقدير الإنسان لنفسه ،  
واقترانه لعمله ، وجعل نفسه نافعا للآخرين ، والسعى لتحقيق  
العناصر التى تحقق صحة جيدة وجبوية قوية ، وقبل ذلك ينبغي  
على المربين ان يفرسوا في نفوس الناشئة عادات المرح  
والبهجة وسكينة النفس . . فالمدريس والمدرسة اللذان تتجلى  
فيهما حدة الطبع والغضب امام تلاميذهم ، والذين يحاطونهم  
بلهجة لاذعة ، إنما يقدمان لهم

يجب على رجل التعليم أن يهتم بهذيب الخلق قدر اهتمامه بالعقل ، لأنه متى اقتضت مهمة المعلم ، أصبح التهذيب معلم نفسه ! وهذا التهذيب ينبغي أن يعاصر ويلتزم كل مراحل التعليم ..

ومن أهم مزايا « مستعمرات العطلات الصيفية » المسامرات الجماعية ، وتناول الطعام في الهواء الطلق .. كما أن اندية الكشافة والدعوة إلى العراء هي معاهد كبيرة للتناول ، وسيكون لها في الهيئة الاجتماعية الحاضرة والمستقبل أثرها الحميد .. وإذا كان التطعيم الصحي قد أضحى إجباريا .. فإن التناول وتهذيب الأخلاق ، يجب أن يمارا اهتماما أي اهتمام ، كضرورة للصحة العامة ، الجسدية والروحية ، على أن يكونا إجباريين كما هو الحال في الأمصال ضد « التيفويد » و « الدفتريا » .. إنها إجراءات عامة ، ضرورية للصحة ، والتوازن ، وسعادة الشعوب !

## ٥ - الحوادث أكبر معين لنسأ !

« معظم الشرور لا أساس له إلا في مخيلتنا »

« لابينه »

« ليس في الحوادث ما يمكن أن نسميه بالمصائب ، بل كل ما هنالك أن بعض الحوادث نسميها استقباليها » .. هكذا يقول الكاتب الكبير « موريس مترلينك » .. فلتسرتب بانتباه الحادث الذي يعرض لك في حياتك ، فإذا تبينت ما يحمله من خير ، فإن الحادث يصير عنصرا مفيدا لك . وهذا يذكرني بقصة صغيرة أو مثل أضره لك : سيدة تنتظر دورها في عيادة طبيب ، وسرعان ما يتولاها القلق بعد انتظار عشرين دقيقة ..

وفي الحجرة مريض آخر ينتظر دوره مثلها ، وعلى شفثيه ابتسامة سببها قلق السيدة الأولى ! وبعد مرور خمس وعشرين دقيقة أخرى ، تقوم السيدة القلقة تلتمس الطبيب ، وإذا بالمريض الباسم يقول لها ضاحكا : « سيدتي .. إنك تلتمنين هذا الطبيب ، وكان الواجب أن تدعى له بالخير ، لأنه سيملك كيف تكونين صبوراً ! » .. فإذا بالسيدة تهتسم وتجلس في مكانها .. نعم ، أن الحوادث تنطوي دائما على شيء من الخير ، وكل إنسان يستطيع أن يقيد منها ، متى كان بعيد النظر .

تعلم كيف تخضع الحوادث لفكرتك الخاصة . لأن هذا هو سبيل الإنسان إلى الإبقاء على نفسه ، ولأن إبقاء الإنسان على نفسه ، في حدود ما يعتقد ، هو الطريق الوحيد لتحقيق شخصيته . استقبل الحوادث في هدوء ، ولا تجعل للوسواس ، واليأس ، والجبن ، إلى نفسك سبيلا . بحاجة أن الحوادث لا تحقق لك ما تريد ! .. يقول « ايكسيت » : « على الإنسان وهذه أن يجعل من الحوادث معينا له ! » .. فلا تقلق نفسك بما سيحدث في الغد ، إذ ماذا يهلك ما سيقع غدا ما دمت ستحسن استقباله ، بحكمته ، فالعبرة في اللعب ليست بالورق الحسن الذي في يد اللاعب ، بل بالورق الرديء الذي يحسن اللعب به !

ولقد علمنا القدماء أن السعادة تأتي ، أول ما تأتي من خيلة نفس الإنسان ، ومن ثم علينا نحن أن نبحث في السعادة الكامنة في نفوسنا ، والحوادث التي تصادفنا !

## ٦ - كن نافعاً للآخرين

« ازرع الاحسان ، تحصد السعادة ! »

إليك ايضاً إحدى الحكم التي تعبر عن عنصر من أقوى عناصر التفاؤل والنجاح ، ألا وهي : « كن نافعاً لبنى جنسك .. لا تكن أنانياً .. كن خيراً .. كن صاحب مروءة مع الغير .. كن كريم الخلق »

أما من يظن أنه أوسع حيلة من غيره ، فعلياً أن فسدى له التصحح بأن يترك الناس ينتفعون بهواهيه ومزايده ، ولنقل له : « كن ( الكثرى ) التي يسيل لها اللعاب » واطرك لفكر أن يزيل قشرها . أنه إن فعل ذلك ، فلن يتم بقصر النظر أو بعدم الفطنة ، لأن كل من قضى نفسه بتبسط من حسن الإدراك والمواظف الطيبة والسخاء ، يمكنه دائماً أن يهتدى إلى مواطن الخبث والخسة والخيانة « فيتجنبها ! ..

ولا شيء يضيق أفق تفكيرك أكثر من الحسد الذي يجلب السام والمرض ! .. إنه يفسد روحك ، بل ويعدمها ! .. وإذن ، ما الفرق بين الشخص الذي يحسد غيره ، وذلك الذي يبادل الآخرين محبتهم ويعطف عليهم بكل قلبه ؟ ! .. إن الأخير يحس بأن جزءاً من السعادة التي تثير نفوسهم تنعكس على نفسه ، وبذلك يزداد تناوله .. والآخر كل الخير ، لن يجد من نفسه وازعاً لخدمة الآخرين ، دون أن يتقاضى مقابلاً لهذه الخدمات ، اكتفاء باللذة النفسية التي يستشعرها ، والمستعدة من عرفان الغير بالجميل !

وعندما يذكر أحد زملائك شراً عن جاره ، فإليك تنبيه — إذا ما كشفت قليلاً عن دخيلة نفسه — أنه إنما فعل ذلك بدافع

الغيرة به ! فإذا ما تعمقت ووصلت إلى منطقة اللاشعور في نفسه ، فإليك قد تجد أنه لا يحمل له إلا كل اعجاب واجلال . ومن هنا ينبغي أن نبذل مجهوداً كبيراً في إزالة الخلاف بينهما . فإذا نجحت ، فما أعظم السرور الذي يعمرك ، لكوكك ربطت بين قلوبين متنافرين ، وقربت بين نفسين متخاصمتين ! .. وماذا تنتظر من جزاء أجمل من هذا ؟ .. أن قلبك يرق ، وتنبض بالفرح نفسك ! .. ولا تنس أن الرجل الخدم ، العطوف ، يجد من يخدمه في أي مكان يحل فيه ، اعترافاً بجميله وخدماته للآخرين !

وشمة مثل رائحة على هذا العرفان ، استخرجه من اخلاق الطبيب الجراح « لاري » الذي رافق نابليون في حملته على روسيا ! لقد قال عنه الامبراطور في إحدى المناسبات : انه أفضل رجل عرفه ! .. حتى لقد اعتبره الامبراطور مثلاً أعلى في الاخلاق . وما ذلك إلا لأن « لاري » لم يكن ليتردد مطلقاً — وسط نيران المدافع — في أن يخف لمساعدة الجرحى والمصابين ! وقد سماه الجنود بـ « أبيهم » . وإليك ما فعلوه من أجله . وقت انسحاب الجيش الفرنسي من روسيا ، وقد وصفه هو في خطاب إلى زوجته : « في وسط الجيش وعلى الأخص وسط الحرس الامبراطوري ، كان من المستحيل أن اهلك ! .. اني آتين للجنود بوجودي ، لقد أحاط بي البعض لاتقاضي حين حاصرني جنود القوزاق ، وكدت أقتل أو أقم في الأسر ! .. بينما سارع البعض الآخر إلى تجديتي عندما تركتني القوات وسقطت وسط الثلوج . وآخرين انحنوا لي ليدبرم من غذاء عندما شاهدوني أعاني وبلاي الجنود . وآخرين حضروا إلى معسكرهم ، فإذا بكل منهم جندياً مثلي ! .. »

هنا ، تبرز اجلى صورة لشعور الاعتراف بالجهيل . . وقد احتفظ هذا الجراح الكبير ، في كل مناسبة بمزاج طيب لم يزعزع بفضل اخلاقه النبيلة !

إن الشخص المتفائل ، الشجاع ، يترك أبواب الخير اينما ذهب . ولن يقابل في اى مكان ، إلا بابسيمايات العرغان ، وبعطف ملتعب ، ممن يحملون في نفوسهم حب الخير ، والرغبة في أن يكونوا ناعمين !

وبذلك يزداد تفاؤله . . والخير كل الخير . لمن يجد من نفسه وارعا لخدمة الآخرين ، دون أن يتقاضى مقابلًا لهذه الخدمات ، اكتفاء باللذة النفسية التي يستشعرها ، والمستهد من عرفان الغير بالجهيل !

## ٧ - تجمل بالإيمان ، لتصفو نفسك

« يجب أن تؤمن بالخير لتستطيع فعله »

« دى بونالد »

من الأقوال الماثورة التي تكشف لنا عن خاصية أخرى من خواص التفاؤل « هذا القول : « أن فلانا له قلب عامر بالإيمان » . والواقع أن أقوى صفة من الصفات الخلقية هي الإيمان . وما الإيمان ، والثقة ، والأمل ، إلا صفات النفس الطيبة . والذين لا تغلوى نفوسهم على حب المثل العليا . لن يذوقوا لها طعما مما ينفلوا في سبيل الحصول عليها . لأن الشيء الذي يراه الإنسان حسنا ، إنما يستهد حسنه من نفس الناظر إليه ، ومن طريقة تفكيره فيه . . . ويقول « ريمى دى جورمون » : إن الإيمان ضرورى للشاعر كما هو ضرورى

لرجل الدين . والمؤمن في غير حاجة إلى عينين بمصريتين ، ليرى بهما جمال ما يعتقد هو في قرارة نفسه أنه حسن وجميل ! كثيرا ما قابلت اناسا يبدو أنهم لا يهتمون بشيء ولا يتحركون لشيء . حتى لو وقفوا امام أجمل الأشياء أو شاهدوا عملا من أعمال البطولة أو المجد ! غاذا ما ذهبت بهم إلى ريف جميل ، أو وجهت نظرهم إلى جمال الغروب ، أو إلى جبل غطاء الثلج . لما تحركوا . . . أن نفوسهم لا تكن اى حب للمثل الأعلى ، وأن قلوبهم الملجة لتستحق كل اشفاق . . . أنهم يعبرون طريق الحياة دون هزة فرح . . . لا يحركهم ، ولا يشغل بالهم ، سوى مصالحهم المادية « فحب الذات يسيطر عليهم ، ويعميهم عن وجود الغير . . . قد تظن أنهم سعداء . . . لا . . . إذ أن قلوبهم داثة الاضطراب ، خشية أن يفقدوا ما تملكه ايديهم ، ومن ثم لهم لا يسعون إلى تحقيق ما يصبون إليه . . . هذه المخلوقات الانانية ، لا يمكن أن تسعد بمزاج طيب ، ما دامت تنظر إلى الآخرين بعين الشك والقلق !

وقد صور « مولير » هؤلاء — في روايته « البخيل » — بأنهم يعتقدون أن العالم كله يتأثر على ثرواتهم وسعادتهم . . . ألا ما أبعد هذه الكائنات التي تعيش عالية على المجتنب ، ما أبعدنا عن التفاؤل ، وعن الظفر بعطف الآخرين وحبهم . . . ولا غرو ، فإن قلب الانانى لا يخفق بحب الآخرين ، ولسانه لا ينطق بكلمة محبة ، الأمر الذي ينفر الناس منه ، ويجعله في معزل عنهم ، فيناون بأنفسهم !

www.love-arab.com

وعلى العكس من ذلك ، الشخص الذي يبذل الناس

والحبة ، ففى كل ظرف ، وفى كل مناسبة ، يستطيع أن يعتمد عليهم اعتياداً تاماً . وهذا ما تمنحه له حبة الآخرين ، وما يجلبه له الفرح ، والفرحة التى لا تفارقه ، إذ يحمل بين جنبه نفساً مضبوطة تبعث النشاط ، ويوقظها دائماً تفأول لا يعرف العثرة ، ومزاج طيب لا يتغير !

## ٨ - الإرادة - والخيال

« حين يكون المرء لنفسه عاداته ،

فهو يتسجج رداء مستقبله بيديه »

وهاتان القوتان ، تكمل إحداها الأخرى ، وتعاونان تعاوناً مشتركاً . وهاتان القوتان هما : الخيال والإرادة . وقد شرح « اميل كويه » هذه المسألة العملية بقوله : « عندما تتصارع هاتان القوتان ، فإن الفوز يكتب للخيال دائماً » . . . وليس لائ متائل غنى عنها ، ولكن من الواجب ألا يسيء استخدامها . ولا يمكن أن تظهر لتطبيق الإحياء الذاتى أهمية كما تظهر هنا . ولقد اثرننا من قبل إلى ذلك « الكائن الحقيقى » الذى يعمل خارج حدود الشعور ، وهو ما يسمى بـ « اللاشعور » . هذا الكائن الذى لا تخضع له جذوة فى أعماق نفوسنا له مهمة كبرى لا يدرك مدى أهميتها أكثر الناس . فهذا « اللاشعور » هو ذاك الحقيقية . وحين نسيء استخدام هذه القوة ، تلحق أكبر الأذى بنفسك ! فإن هذه الذات تسجل - ودون علمك - مئات الوقائع ، والحوادث ، والأحوال التى يفوت عليك معناها . وهى ، إذا ما أحسن توجيهها ، أمكنها أن تعيد إليك ما تفقده من صحة وسرور ، ولكن ، ينبغى أن تؤمن أولاً بوجودها ، وأن تملك الصبر فى توجيهه الأوامر إليها !

خذ مثلاً الدور الذى يلعبه اللاشعور فيك قبل أن تنام . . استعرض حديثاً تريد أن تحفظه عن ظهر قلب . وسترى فى اليوم التالى عندما تستيقظ ، أنك تعرفه تماماً . وإذن ، فهناك « شئ » قد عمل أثناء نومك . . هذا الشئ هو « اللاشعور » !

وهناك ما هو أكثر من ذلك : إذا عرض عليك موضوع شائك فى حالة البقطة ، ولم تهتد إلى حل له ، فما عليك إلا أن تحيله على « العامل الخفى » . . أى اللاشعور . وفى يوم ما ، ستجد نفسك أمام الحل الصحيح لهذه المسألة الصعبة وغالباً ما يكون ذلك فى وقت لا تفكر خلاله فيها . وهكذا تتعدد الأدلة والقرائن ، على عمل هذا الكائن السحري الذى لا يهين فقط على وظائف جسمك المخلفة ، كالدورة الدموية والهضم ، بل يهتم أيضاً بالخواطر التى تبعثها إليه ذاك الشعور .

ولعل من السهل الآن أن ندرك المعونة ذات القيمة القصوى ، التى يقدمها لك اللاشعور ، فى تطور أفكارك المتفائلة ، وكل التغيرات التى يمكن أن تصيب كيائك تبعاً للأوامر والتوجيهات الشعورية التى توجهها إليه . . . فهنا يلعب الخيال دوره بكلمة « استطيع » والإرادة بكلمة « أريد » . . . أن المالم بأسره لا يعرف مستجيلاً ، فى حدود المعقول . . . وتوجد وسيلة نفسية ينبغى أن نعرفها ، تجمع بين الخيال والإرادة ، كأداة واحدة للعمل . ففى الوقت الذى تقول فيه « أريد » ينبغى أن تتخيل على أية صورة نرغب فى تحقيق هذا الذى نريده . . . ومن ثم فالخيال هو الذى يتدخل ، ويجعلك « النفسانية » القضية وتحقق ما تريد .

الذي تكنه ، وانك على استعداد لأن تهيب من نفسك نفوساً  
لآخرين ، وأن لديك ، نحو زملائك ، هذا التسامح العظيم  
الذي يدعوك إلى أن تشفق عليهم لا أن تلومهم أو توبخهم ،  
وانك على استعداد لأن تقدم لهم الخدمات ، وأن تحبهم ، وأن  
تهبى لهم السعادة .. هذا النوع من الكمال ، في استطاعة  
المتفائل أن يحصل عليه بالإرادة ، والخيال ، واللاشعور . وهو  
في الوقت نفسه سر سلامة الجسم والروح .

## .. وفي نهاية المطاف

### أذكر هذه الوصايا العشر :

- أرسم لنفسك برنامجاً صباح كل يوم ، وحاسب نفسك  
عليه في المساء .
- اتخذ العمل المتواصل شعاراً لك ، وأقبل عليه بنفس  
مفتحة .
- انظر إلى الوجود من نواحيه الجميلة ، وجرد نفسك من  
كل خيب .
- حافظ على حيوية جسمك ، لتؤدي أعضاؤك وظائفها  
الطبيعية .

- ثق بنفسك ، وفق الآخرين ، وتخلص من الشك القاتل .
- كن نافعاً للآخرين ، ومحباً وخيراً من غيرك .

ويجب ألا نهمل نقطة الابتداء في هذا الموضوع ، إذ علينا أن  
نركز جميع قوانا النفسية لتحقيق ما نريد ، على الأتقيم وزنا  
لكل ما يوجه إلينا من الملاحظات الساخرة ، أو الإرشادات  
والنصائح التي تعوق هذا الغرض . ولتذكر أن عليك وحده  
أن تقوى درع مقاومتك ، لتتحطم عليه تلك النصائح التي  
تضعف وثباتك وتعدم قواك ! .. فاعلمك أن تحتوى اذن بهاتين  
القوتين : الإرادة والخيال .. ولا ننوان في بذل كل مجهود  
بمساعدة اللاشعور ، الذي يترقب منك أن توحى إليه بخواطر  
الشباب البهيجة ، وحماسه ، مع وثوقك بأنه سيجيب ما تطلب  
منه . وسوف تدهش يوماً ما ، عندما تلمس في نفسك التغييرات  
التي تحدث نتيجة لذلك !

ألم تصادف أشخاصاً تدهم بنصائح التفاؤل ، فيجيبونك  
قائلين : « ليس هذا من طبيعتنا » ! .. لشد ما أرى لهؤلاء  
القوم ! .. كم كانت نياتهم حسنة ، حين اعتقدوا أنه من العبث  
أن يقاوموا الصفات الوراثية الكامنة فيهم ، ومن ثم تعين عليهم  
أن يقبلوا ما يبله القدر عليهم ! .. لا شك أنها فكرة مريضة  
تعنى الإنسان من أن يخطو خطوة واحدة نحو الكمال بوسائله  
الخاصة ! .. وهؤلاء الناس ، إذ يأبون أن يتعمقوا في دراسة  
أنفسهم ليتبينوا مصادر التطور الكامنة فيهم ، بفضل قوى  
النفوس غير المحدودة ، إنما ينسون أو يتناسون أن أكبر دافع  
في اعتداد الشخص بنفسه ، هو أن يخلق منها ما يريد أن تكون  
عليه !

إن الأيام الجميلة تتبع منك ، لآنك أنت الذي تخلقها ، وتخلق  
من الدنيا الصورة التي تتخيلها ! .. وإن نفسك لتغني بالتفاؤل

- جاهد في التوفيق بين نفوس فرقت بينها الخلافات والأحقاد .
- اتخذ من إرادتك وخيالك ، وعقلك الباطن ، أسلحة في كفاحك .
- استقبل الحوادث في هدوء ، وسخرها لخدمة مقاصدك .

.. ولتؤمن :

● أن الحياة مجموعة ابتسامات

٤٢٧٩

رقم الإيداع :

٦ - ٨٠ - ١٦٣ - ٩٧٧

الطبعة العربية الحديثة

٨ شارع ٢٧ بالمنطقة الصناعية بالمساحة

تليفون : ٨٢٦٢٨٠ القاهرة

www.dvd@arab.com

Logo







## مختارات كتابي إصدار جديد

عزيزي القارئ ..

في الكتابين ٢٦ و ٢٧ من الإصدار الجديد لسلاسل كتابي ( قدمت لك الجزءين الأول والثاني من مجموعة موضوعات علم النفس العملي، المبسط، البعيد عن تعقيدات لجوانب العنمية البحتة في هذا المجال، فقرات معي فيها لموضوعات التالية : \* تعلم كيف تسترخي \* غزو السعادة، للعالم الكبير برتراند راسل \* كيف تقاوم الحسد والغيرة والشعور بالاضطهاد \* مركب النقص والملذات النفسية \* الانتصار على الخوف \* دنيا الحب والسعادة للكاتب الألماني الأشهر « إميل لودفيج » \* كيف تظهر «مرض الخجل» \* هل هناك «صدافة» بين رجل وامرأة؟ \* أيهما أقوى في المرأة : الأمومة، أم غريزة الجنس \* هل للسعادة صلة بالفضيلة؟ \* المتعة الحسية وشهوة العيش \* السعادة في الألم والعذاب \* الإبقاء الذاتي : أكد لنفسك أنك ناجح !

واليوم أقدم لك في هذا الجزء الثالث من هذه المجموعة : الموضوعات النفسية التالية : \* عش بحكمة عش سليمان \* ٢٧ سؤالاً وأجوبتها : في الحب، والزواج، والأسرة، الرغبة في الحياة، للعالم النفسي « أرنولد هتشنكر » \* كن متفانلاً، للدكتور فيكتور بوشيه .. إلخ .. إلخ . وفي الأعداد القادمة تقرأ معي من مجموعة الموضوعات النفسية ما يلي :

\* زواج الحب، للعالمين د. ادامز و د. باتار \* أتج لعقلك حياة جديدة، للعالمين النفسيين هاري ودونارو أوفرستريت \* الجنس الآخر، للأخصائية النفسية « نينا فيرويل » \* نحو رجولة وشباب دائمين، للعالم الكبير « بول دي كرويف » \* فن الحب، للمفكر الروماني الخالد « أوفيد » ! \* كيف تظهر القلق وتستمتع بالحياة، للعالم النفسي « جون كيندي » \* رسالة في الحب الأخوي للحكيم الإغريق « بلوتارك » .. إلخ .. إلخ .

هاني مراد

ص

